

# دائرة المعارف السيكولوجية

المجلد الثاني

توزيع  
أ. م. م. م.











# دائرة المعارف السيكولوجية

## المجلد الثاني

- كيف تكسب المال
- تغلب على القلق
- تغلب على الخوف
- الإيحاء الذاتي
- سعادتك بيدك
- طريق النجاح

دار صادر  
بيروت



# كيف تكسب المال

الحفظ ليس وقفاً على أفراد معينين  
فهي وَسع كلِّ إنسان أن يكون محظوظاً  
ويكفي أن يَشغَلَ بذلك مخيلته  
فتُفتح أمامه الأبواب المغلقة :  
باب العمل ، باب الثروة ، باب الشهرة  
بالمُخيَّلة يمكنك اجتراح المعجائب

عرض وتلخيص : لويس الحاج



## أطلق لمخيلتك العنان

ما أكثر الذين يشكون ضيق ذات اليد في أيامنا لأن أبواب العمل والارتزاق  
سُدَّت في وجوههم !

تصوّر نفسك واحداً من الذين كانوا يعملون في مؤسسة واستغنت الإدارة  
عن خدماتهم لسبب ما ، فإذا أنت عاطل عن العمل ، ولا أمل لك بالالتحاق  
بمؤسسة أخرى لبلوغك سنّاً معينة ؛ أمّا المال الذي ادّخرته من عملك  
السابق فمبلغ جد متواضع . . . فماذا تصنع للخروج من المأزق ؟

لقد واجه « جورج بيكر » المعضلة نفسها عقيب انتهاء الحرب العالمية .  
كان ضابطاً في فرقة الهندسة، فلما وضعت الحرب أوزارها عاد إلى وظيفته  
في نظارة الأشغال العامة ، ولكن الدولة استغنت عن خدماته بعد ثمانية عشر  
شهراً ، فكانت الصدمة قويّة ، لأن جورج بيكر لم يدخر ثروة وهو في الوظيفة ،  
ومع هذا لم يدع لليأس سبيلاً إلى نفسه، بل استطاع الخروج من المأزق بفضل  
مخيلته .

واليك ما فعله الكبّتن بيكر :

لم يضع صاحبنا دقيقة من وقته ، فمضى إلى مصلحة الأخراج في نظارة  
الزراعة واستأجر منها قطعة أرض صغيرة في المنطقة الجبلية ، تفصلها عن  
المدينة مسافة أربعين ميلاً ، وبعد يومين أقام خيمته على الأرض المستأجرة ،  
وفي نيته أن يعرض خدماته كدليل ومرشد للذين يرتادون تلك الناحية ، دون  
أن يصرفه هذا العمل عن استنباط وسائل أخرى للارتزاق . وما وافى الخريف

حتى شرع بيكر في بناء كوخ من حجارة الطوب لأن نتائج التجربة جاءت أكثر من مشجعة. وبعد ست سنوات خرج من عزلته وفي حوزته بضعة عشر ألفاً من الدولارات مختزناً لشيخوخته ذكريات أشهى ما تكون الذكريات .  
من حقلك أيها القارئ أن تتساءل : كيف استطاع الكبّين بيكر جني ثروته ، وهل جمعها من عمله كدليل ؟

إليك الجواب ، وقد أعطاه الكبّين بنفسه للذين وجهوا إليه السؤال :  
« اعتدت وأنا في الوظيفة قبض مرتبي في آخر كل شهر ، وساد في ذهني مع الأيام أن المرء لا يسهه كسب معيشته بطريقة أخرى . فلما انفككت عن الوظيفة أعملت مخيلتي في استنباط وسائل الارتزاق ، وتزاحمت المشروعات في رأسي بعد ثلاثة أيام من التفكير ، فاخترت منها الأجدى والأصلح .

« لدى وصولي إلى معتزلي في الجبل لاحظت أن السياح المقبلين من الشرق يتهيمون قيادة سياراتهم على الطرق الجبلية الضيقة ، ولما كنت سائقاً ماهراً فقد عرضت خدماتي عليهم لقاء ريال واحد عن كل ساعة أقضيها في العمل ، فوافقوا ببذل ، لأن مشروعني أتاح لهم ، فضلاً عن الطمأنينة ، أن يتزهدوا أبصارهم في منطق الطبيعة الفسيح .

« وولد نجاح مشروعني الأول في مخيلتي مشروعاً آخر . فقلت في نفسي :  
لم لا أتولى إرشاد هواة الصيد والقنص الذين يجازفون بتسلق المرتفعات ؟ ولقاء خمسين دولاراً في الأسبوع اعتمدني ستة من الصيادين مرشداً لهم ودليلاً .

« وتالت المشروعات ، فقد لاحظت أن الأفراد القلائل الذين بنوا أكواخاً في الجبل لم يستدروا خبرات الأرض المعطاء ، فأنشأت حول كوخني حديقة وبعد أشهر أغناني إنتاجها عن شراء الحبوب والبقول والخضار . وصنعت من خشب الأشجار المحيطة بكوخني مقاعد وخزائن استتارت إعجاب جيرانني فأوحى إليّ هذا الإعجاب فكرة جديدة : لم لا أسلخ أشهر الشتاء

في صنع المقاعد الخشبية وأبيع إنتاجي من الراغبين ؟ وقد درّ عليّ هذا المشروع ربحاً لا بأس به . وفي الربيع رحت أجمع النباتات النادرة وأستخرج منها عقاقير نافعة ، فكان سكان المدن والقرى يفدون إلى كوخني لشراء العلاج السحري . ولما تجمع لديّ عدد كافٍ من جلود الحيوانات التي كان الصيادون يظفرون بها ، بعثتها من تجار الجلود والفراء ، واكتشفت خلال تجوالي في الحقول والأحراج بحثاً عن النباتات النادرة نباتاً له رائحة التبغ ونكهته ، فصنعت منه لفائف وقدمت منها إلى السياح المقبلين من الشرق فانشقوا براحتها وحملوا منها إلى ولاياتهم ، وسرعان ما تلقيت عشرات الطلبات من اثني عشرة ولاية ، وبلغ ربحي من هذه الصناعة في ستة أشهر أربعة آلاف دولار .

« لقد استخرجت ممّا توقع لي بعد تركي الوظيفة درساً قيماً : يمكن المرء أن يتدبر شؤونه وأمر معاشه حيثما وجد إن هو عرف كيف يعمل غيّلته . »

وجدير بالذكر أن الكبّين بيكر ترك معتزله في الجبل وهو من أرباب الثراء ، وهو اليوم لا يأتي عملاً سوى الرسم ، وقد عرفت منه أنّه يبيع لوحاته ويشتري بثمنها سجاداً شرقياً ، وفي أسبوع معين من كل سنة يقيم في منزله الأثني معرضاً للسجاد الشرقي فيقبل الناس على الشراء ويخفي من ذلك أرباحاً طائلة .

ربّ قاتل إن إعمال المخيلة من شأنه إرهاق الذهن وتقصير الأجل ؛ إن الواقع يدهض هذا الزعم . فالرجال الذين تضطربهم حرفةهم لإعمال المخيلة يعمرّون أكثر من سواهم . فمتوسط عمر الشعراء ست وسبعون سنة ، ومتوسط عمر المؤرخين ثلاث وسبعون والفلاسفة خمس وستون . ألم يعيش تولستوي أربعاً وثمانين سنة ، وغوته ثلاثاً وثمانين ، وفكتور هوغو ثلاثاً وتسعين ، وميكال أنج تسعاً وثمانين ؟

ثق يا قارئ أن من يعمل مخيلته ويفتح عينيه جيداً ، يمسك الثروة من  
 قريبها ويرغم الحظ على السير في ركابه كيفما سار وأتى وجد .  
 أنا لا أهيب بك إلى التفكير بما لا طاقة لك على تحقيقه . ولكني أنصحك  
 بالتوقف ملياً عند كل فكرة تمرّ بذهنك ، وألاً تذهب بعيداً في البحث  
 عن الأفكار فهي ماثلة أمامك ويكفي أن تفتح عينيك . أعرف صديقاً من  
 أرباب الصناعة ، بطلع كل عام بمشروع جديد وهو يملك اليوم ستة مشروعات  
 ناجحة . ولما سأله ما هو سرّ نجاحه ، قال إنه يخلو بنفسه ربع ساعة مساء كل  
 يوم لفربة الأفكار التي تكون قد مرّت بذهنه في بحر النهار ، ثم يختار الفكرة  
 التي تبدو له مفيدة ، ولكنه لا ينفذها في الحال ، بل يدعها تختمر في رأسه  
 أياماً ، فإذا لم يغير رأيه فيها ، تكون صالحة للتنفيذ .  
 وإليك أخيراً هذه النصائح الخمس :

- ١ - استعرض في مخيلتك عندما تأوي إلى فراشك الأفكار التي مرّت بذهنك  
 في بحر النهار .
- ٢ - دع مخيلتك تنشط ، ولا تحاول كبخ جماحها .
- ٣ - إذا راقبت فكرة ، دعها تختمر في رأسك أياماً ليتسنى لك تقدير قيمتها  
 الحقيقية
- ٤ - غرّب أفكارك بتجرّد الناقد التريه .
- ٥ - إذا أعجبتك فكرة تشبّث بها ولا تتأثر برأي الآخرين .



## المخيلة موهبة متجرح العجائب

الرجل ذو المخيلة الخصبية يأخذ بعين الاعتبار نزوات البشر وأمانهم وأوهامهم ، ويعرف كيف يستغلها لمصلحته .

يحكى أن بعض تجار مدينة نيويورك اخترن عدداً كبيراً من الآلات الموسيقية وفي نيته أن يبيعها من الهواة بأسعار معقولة ، وذلك في بحر أسبوع يعلن عنه في الصحف . وظهر الإعلان ورافقه دعايات في دور السينما وبواسطة مكبرات الصوت السيارة . ولكن الإقبال على الشراء بقي ضعيفاً جداً . وذات صباح صدرت ثلاث صحف واسعة الانتشار وفي صدر صفحاتها الأولى مقال بعنوان : « وفر لبناتك ثقافة كاملة » ويؤكد المقال أن الموسيقى هي أساس كل ثقافة وأن إتقان الفن الموسيقي هو رأسمال اجتماعي كبير .

وبعد مضي أربع وعشرين ساعة نفذت الآلات الموسيقية المعروضة للبيع ، وتبين للذين استوقفهم هذه الظاهرة أن المقال نشرته الصحف مأجوراً وإن كاتبه هو التاجر ذو المخيلة الخصبية . وتبين كذلك أن الذين اشتروا الآلات الموسيقية ليسوا من الهواة ولا من المحترفين ، بل هم من أنصار كل جديد وشائع ( السنويين ) ، لم يشتروا الآلات إلا لإشباعاً لشهوة حب الظهور ، بعد أن كتبت الصحف ما كتبت عن الموسيقى وعلاقتها بالثقافة والمجتمع .

أدرك التجار أهمية « السنوية » ولتسمها حب الظهور ، لبضع سنوات خلت فاستغلوها أبرع استغلال . وكان السابق في هذا المضمار صاحب معمل للصابون في فرنسا . فقد اعتاد معمله إنتاج مقادير كبيرة من الصابون المعطر ، ولكن المضاربة جعلت الإقبال على أصنافه ضعيفاً ، فعهد إلى أحد الاختصاصيين

في شؤون الدعاوة والإعلان بمهمة دفع الكارثة التي تهدد معمله ، فعمد هذا إلى وقف الإعلانات التي كانت تنشرها الصحف عن صابون المعمل ، وبعد أسبوعين نشرت الصحف إعلاناً جديداً يقدم الصنف نفسه إلى الجمهور على أنه الوسيلة الوحيدة لجعل البشرة ناعمة ملساء . وسرعان ما تهاقت الشارون وازدهر المعمل ، وهو اليوم أشهر معامل الصابون المعطر في العالم .

واليك مثالا آخر لما تستطيعه المخيلة متى أدرك صاحبها أن مجارة أهواء البشر هي مفتاح نجاح المشروعات التي لا تتطلب اختصاصاً ، ولا علاقة للتكنيك بها :

في أميركا اليوم رجل عصامي يدعى دانيال أوكونيل ، ويلقبه مواطنوه بملك الساندويش . فكيف استحق دانيال لقبه هذا ؟ وكيف أضحي من أرباب الملايين بعد أن كان صاحب مطعم متواضع لا يرتاده في اليوم أكثر من ثلاثين عاملاً وعابر سبيل ؟

كان دانيال يقدم إلى زبائنه فطائر وساندويش في غرفة ضيقة تتوسطها طاولة . واتفق له ذات يوم أن مر في شارع « أبراهام لنكولن » فسمع رجلاً أوروبياً يقول لرفيق له : « ألم تلاحظ مثلي إقبال الأميركيين على التهام الساندويش ؟ إنه الطعام المفضل لديهم . ومع هذا لم تقع عيناى على مطعم أنيق يقدم الساندويش للزبائن ضمن إطار جميل » . وكانت هذه الكلمات كافية لتحريك خيلة دانيال أوكونيل . وسرعان ما اختمرت في رأسه فكرة إنشاء مطعم يجتذب الجمهور ، لا بالفطائر والساندويشات الشهية وحسب ، بل بأناقة مظهره . وقد كان ، وكان للزخارف التي جمعت المطعم أثرها في حمل الناس على ارتياده ، بعضهم ليتناول طعامه والبعض الآخر ليثبت للآخرين أنه هو كذلك من رواد هذا المكان الأنيق .

وبعد أن كان زبائن أوكونيل يعدون بالعشرات ، صار مطعمه والفروع

التي أنشأها من ثمّ تستقبل يومياً أربعة آلاف زبون من مختلف الطبقات .

\* \* \*

إذا كنت ممن يتجرون بفراشي الأسنان أو ممن يصنعونها فماذا تفعل لتغزو بها السوق وتربح الجمهور ، مع العلم أن مصنوعاتك لا تقل جودة عن مصنوعات مزاحميك ؟

هذه المسألة بالذات واجهت في العام ١٩٣٠ جوهن دودسيد صاحب معمل فراشي الأسنان في شيكاغو ، وكانت الفراشي تباع من الجمهور مكشوفة ، عرضة للقباز والجراثيم ، فعمد جوهن إلى عرض مصنوعاته بشكل آخر جذاب ، إذ عقمها ووضعها داخل غلافات من الجيلاتين ، وأعجب الجمهور بهذه الطريقة ، ففزت الفراشي المغلفة بالجيلاتين الأسواق والجيوب وتضاعف إنتاج المعمل ودخل صاحبه .

\* \* \*

لعشر سنين خلت كان الرجال الراغبون في السفر جواً يلقون صعوبة في إقناع زوجاتهم بأن الخطر الذي يتهدد حياة المسافرين على متون الطائرات ليس أعظم من الخطر الذي يتهدد المسافرين بحراً أو برّاً . وبقي الإقبال على الانتفاع بخدمات شركات الملاحة الجوية ضعيفاً إلى أن قيض لهذه الشركات رجل يفكر عنها ويستنبط الوسائل القمينة بالقضاء على مخاوف السيدات وأوهامهن . فقد استنجد ويليام بترسن أحد كبار موظفي « شركة الخطوط الجوية المتحدة » في أميركا بمخيلته الخصبية ، فأوحت إليه بالحل المنشود .

أدرك بترسن ، وهو الخبير بنفسية المرأة ، أن النساء لا يكرهن الحصول على المنافع المادية . فعرض على كل سيدة ترغب في السفر مع زوجها أو شقيقها أو والدها رحلة مجانية ، أيّاً كانت المسافة والوجهة . وبعد أيام قليلة سجلت مكاتب شركات الملاحة إقبالاً محسوساً على السفر جواً ، فقد

تبخرت أوهام السيدات وزالت مخاوفهن بفضل العلاج السحري الذي اكتشفه  
بترسن .

\* \* \*

سئل كونراد هيلتون « ملك الفنادق » في الولايات المتحدة الأميركية  
كيف توصل إلى التربع على عرشه ، وقد كان لثلاثين سنة خلت يدبر فندقاً  
متواضعاً في قرية سان أنطونيو على حدود المكسيك ؟ فأجاب هيلتون أنه مدين  
بنجاحه لمخيلته .

يملك هيلتون اليوم أربعين فندقاً في أميركا وأوروبا ، أشهرها وأفخمها  
فندق بلازا في نيويورك ، ولا يقل عدد نزلاء فنادقه يومياً عن خمسة عشر  
ألفاً ، أما ثروة الرجل فتقدر بسبعين مليون دولار .

يقول هيلتون إنه أدرك بعد انتهاء النزاع العالمي الأول أن الصناعة الفندقية  
في بلاده لا تجاري التطور ، وراح يتحرى عوامل التأخر ونواحي النقص  
ناظراً إلى المؤسسات الفندقية بعين الناقد الحبير ، فبين له أن النزلاء باتوا  
يرمين بالأساليب القديمة ، وانهم يتطلبون خدمة سريعة ومؤسسات توفر لهم  
أسباب الراحة وأجواء مريحة ، فباع فندقه المتواضع في سان أنطونيو كما باع  
أرضاً يملكها في لوس أنجلوس واشترى بالمال الذي تجمع لديه فندقاً في شيكاغو  
شارف أصحابه على الإفلاس ، وكان أول عمل قام به بعد أن آلت إليه ملكية  
الفندق أن أدخل تحسينات جمّة على البناء وأنشأ في الحديقة ملاعب للتنس  
وحوضاً للسباحة ، وجهاز الفندق بوسائل التدفئة والتهوية الحديثة ، وكان  
عمله هذا نقطة انطلاق جعلت منه رائد الصناعة الفندقية الحديثة في بلاد  
الدولار .

- ١ - اجتهد دائماً في التعرف إلى اتجاهات الجمهور .
- ٢ - لا تأل جهداً في سبيل تجديد الأساليب القديمة .

## المخيلة تنشط الشجاعة

ممّا لا ريب فيه أن هيلتون ملك الفنادق في الولايات المتحدة الأميركية رجل مقدّم ، قوي الإرادة ، وقد كان لشجاعته أثر بارز في ما أصاب من توفيق . ألم يقدم على شراء فندق « روزفلت » الشعبي في نيويورك مع علمه أن هذا الفندق كان شؤماً على الذين استثمروه طيلة عشرين عاماً ؟ وعندما انتقلت إليه ملكيّة فندق « بلازا » كان الفندق وأثاثه قيد الحجز ، وقد شهر أصحابه إفلاسهم .

وشجاعة هيلتون هي وليدة مخيلته ، بل وليدة بعد نظره وذكائه الوقاد . قال له بعض أصدقائه عندما شرع في توسيع دائرة نشاطه : « أراك يا هيلتون تجازف بروتك وتنطلق على طريق غير واضح المعالم » . فأجاب ملك الفنادق : « أمّا المجازفة فإنّي أوّمن بأنّها السبيل الوحيد إلى بلوغ الهدف . أمّا الطريق المجهول فإنّي أحاول معرفة ما وراءه بمخيلتي التي تريني المستقبل زاهي الصور » .

عرفت رجلاً من طراز هيلتون هو مارتان دافي . كان مارتان في مدرسة الفنون عندما كان والده جوهن منكباً على دراسة البيولوجيا ( علم النبات ) وهو الرجل العديم الثقافة ، وخرج من هذه الدراسة بفكرة رسخت في ذهنه مع الأيتام ، وذات يوم فاجأ الناس بمصنّف هو الأوّل من نوعه : « العلم في خدمة الشجرة » وشجعه إقبال الجمهور على مطالعة مصنّفه على وضع كتاب آخر بعنوان « طبيب الأشجار » يؤكد فيه أن الأشجار المريضة يمكن معالجتها وإنقاذها ، وقد توفي جوهن دافي قبل أن ينعم بشمار تفكيره ، فقرّر مارتان

أن يكرس نشاطه لفكرة والده ، وأن يجعل من الفكرة مشروعاً تجارياً يعود عليه بأكثر من الشهرة والصيت الحسن . وقبل أن يمضي قدماً في الترويج لنظريته « العلم في خدمة الشجرة » راح يتمرّن على تشريح الأشجار وتشخيص أمراضها ، ثمّ أنفق المال القليل الذي خلفه له والده في تأسيس « جمعية أصدقاء الشجرة » بالاشتراك مع خمسة من أصدقائه استهوهم فكرة جوهن دافي ، وحذوا حذو مارتان في التمرّن على تشريح الأشجار والنباتات . وتألّف من مارتان وأصدقائه مجلس إدارة الجمعية ، وما لبثوا أن أعلنوا في الصحف عن استعدادهم لمعاينة الأشجار المريضة والهرمة ومعالجتها دون مقابل ، وكان والد مارتان قد توصّل إلى صنع عقاقير ، وجاءت نتيجة التجارب التي أجريت على الأشجار المريضة أكثر من مشجعة . قال لي مارتان : « لم ينتفع بخبرتنا بادي ذي بدء إلّا بعض صغار الملاكين ممّن هالهم أن يروا كرماتهم تضمحل وزيتونهم ييبس ، وكانت الإعلانات قد استنفدت المال القليل الذي نملك ، فدبّ اليأس إلى نفوس شركائي ، أمّا أنا فقد كنت واثقاً بنفسي وما شككت لحظة واحدة في كون مشروعني أهلاً للحياة ، وكنت قد أمنت على حياتي ، فحصلت من شركة الضمان على قرض وأنفقت المال في الدعاوة لمشروعي ، وكان الذين عولجت أشجارهم بنجاح يذكرونني بالخير في أوساط الزراع ، فتزايد الإقبال على شراء العقاقير التي كنت أعرضها في مركز « جمعية أصدقاء الشجرة » واستعان بي الشارون على معالجة أشجارهم ، فلمّا كثرت مشاغلي دربت خمسين شاباً وفتاة على أساليب المعالجة ، وأسست بالمال الذي تجمع لدي فروعاً في المدن والقرى الكبيرة ، واليوم يلقيونني في ولاية كاليفورنيا بأبي الشجرة واعترفت حكومة الولاية بأنّي طبيب الأشجار عن جدارة واستحقاق » .

لم يحدّثني مارتان عن المصاعب التي عاناهما ، فقد عرفت في حينه أن الرجل

رهن مجوهرات زوجته ليدفع بدل إجازة مركز الجمعية ( جمعية أصدقاء  
الشجرة ) وان حماه كفله ست مرات لدى الدائنين . ولما ذكرته بالآثام  
الصعبة التي مرت به تبسم وقال : « أجل لم يكن الدرب سهلاً يا عزيزي ،  
فقد أدمت الأشواك قدمي قبل أن أبلغ القمة » .  
سألته :

— ما سرّ نجاحك ؟

— الثقة بالمستقبل والإيمان بالله . عندما اعترضت سيملي المراقيل قلت  
في نفسي إنها سحابة صيف ، ولم أدع لليأس والتشاؤم سبيلاً إلى نفسي ،  
بل رحلت أتخيلني أنهب الثروة بجماع كفي وأحيا حياة البلخ والترف ، أي  
انتفي كنت أستمّد الشجاعة والمثابرة على العمل من تخيلتي الخصبية .  
لقد نجح مارتان لأنه تطلع إلى ما وراء الحاضر ليرى بمخيلته المستقبل  
الزاهر .

— أذكر للمناسبة ما قاله لي رجل مسن منذ سنوات ، وكنت أجتاز مرحلة  
دقيقة خجل إليّ معها أني لن أعرف في حياتي إلاّ الخيبات . سألتني الرجل  
بعد أن كاشفته بحالي النفسية :

— هل لديك قطعة نقدية من فئة نصف ريال ؟

— لدي قطعتان منها .

— ضع إحداهما على عينك اليمنى ، وأغمض اليسرى ، ثمّ حاول  
أن ترى الشمس .

— كيف تريدني أن أرى الشمس وأنا مغمض العين اليسرى ، وتنجب  
الشمس عن اليمنى القطعة المعدنية ؟

— ترى هل يعني هذا أن نصف الريال أكبر من الشمس ؟

أراد الرجل من هذه الأمثلة أن يلقي عليّ درساً في ما تستطيعه المخيلة

إذا عرف صاحبها كيف يشغلها . فمن كان ذا غبلة خاملة يقف أو ينكص على عقبيه لدى ارتطامه بالعقبة الأولى .

وحدثني الرجل عن نفسه ، قال : « بدأت حياتي العملية فراشاً (بلانتون) في « الشركة العمومية لصنع الأجراس الكهربائية » ، ودفعني الفصول إلى التفرج على كيفية صنع الأجراس ، فكنت أقضي ساعات الفراغ في المعمل أراقب ما يجري ، وفي الليل كنت أمضي السهرة في منزل أحد العمال لأقف منه على دقائق الصنعة وأسرارها . وسرعان ما احطت بهذه الأسرار ، وقام في ذهني أني أستطيع لإصلاح الأجراس التي يطرأ عليها ما يعطلها — وكان هذا يحدث لمعظمها لأن استعمال الأجراس الكهربائية كان في مستهل شيوعه — فكرت عملي غير آسف واشتريت بالدولارات القليلة التي كنت قد ادخرتها عدة العمل الجديد ، ورحت أضغط أزرار أجراس البيوت عارضاً خداماتي على كل بيت جرسه يرن ريناً ضعيفاً أو متقطعاً ، فقبولت عروضي بالرفض في الأيام العشرة الأولى ، ونصح لي عمي ، زوج أمي ، بأن أبيع عدتي وأبحث لي عن عمل جدي ، وهددني بالطرد إن أنا لم أفعل ، ولكنني آيت عن عدتي انفكاً ، وثابرت على الطواف بالبيوت إلى أن استجذبت بفني سيدة تدبر فندقاً أجراسه معطلة ، فأصلحت الأجراس وتقاضيت المرأة أجراً زهيداً ، وكان أن أطرت مديرة الفندق مهارتي وأجري المتواضع خلال زيارة قامت بها لبحرائها ، فأرسلوا في طلبي لأصلح أجراس مترهم ، وشاهدني جيرانهم منهمكاً في عملي فكلفوني المهمة ذاتها في مترهم . وبعد هذا النجاح المبدي قام في ذهني أني أستطيع لإصلاح أجراس المدينة كلها ، وإن تحقيق هذا المشروع يتطلب مكتباً وبضعة معاونين وحملة إعلانات في الصحف . واختتمت الفكرة في رأسي حالماً تجمع في جيبى مئة دولار ، فاستأجرت المكتب ، وبالمئة دولار الثانية نشرت في الصحف إعلانات ، وبالمئة الثالثة



اشترت عدة جديدة ، وبلغ دخلي الصافي في العام الأول ستة آلاف دولار .  
وهو اليوم لا يقل عن خمسة عشر ألف دولار سنوياً .  
— كن واثقاً بنفسك ، ولا تراجع أمام ما يعترض سبيلك من عقبات .

## كيف تفرض نفسك على صاحب العمل

تلقيت وأنا في أمثلة لن أنساها ما حيت .  
خطر لي البحث عن عمل ليلى وأنا بعد تلميذ ، فتقدمت من بقالين أعرفهم  
وعرضت على كل منهم خدماتي دون أن أعين نوع هذه الخدمات ، فصرفوني  
بلطف ، وكان الجواب واحداً : لسنا بحاجة إلى مستخدمين . وبعد أيام بلغني  
أن أحد البقالين الثلاثة استخدم في من أترابي فاستجعت شجاعتي ومضيت  
إلى الرجل أسأله ما معنى هذا التناقض ، قربت على كتفي وقال :  
— عندما جئتني أنت تطلب عملاً لم يكن لدي عمل أعهد به إليك .  
أما المستخدم الجديد ويدعى « فريدي » فقد عرض عليّ فكرة أعجبتني .  
— ما هي هذه الفكرة ؟

— اقترح عليّ أن أكمل إليه مهمة سؤال الزبائن عن حاجاتهم صباح كل  
يوم ، على أن يحمل إلى المنازل هذه الحاجات . وقال انه يملك دراجة ، ممّا  
سهل مهمته إلى حدّ كبير . ولما كان هذا النوع من الخدمات مبتكراً في  
مدينتنا فقد استهوئني الفكرة .  
كنت أنا أملك دراجة ، ولكن كان لدى فريدي شيء لم يكن لدي :  
كان لديه فكرة .

تصدر في لوس أنجلوس جريدة رياضية واسعة الانتشار . وقد حدثني صاحبها ماك لينى عن خطواته الأولى في ميدان الصحافة ، قال :  
— استهوتني الصحافة ولكن الجريدة الوحيدة التي كانت تصدر في لوس أنجلوس كانت تشكو التخمّة لكثرة عدد المحررين فيها . فاكثفت بالتردد على مكاتب هؤلاء دارساً نواحي نشاط كل منهم فلاحظت أن الجريدة تهمل الرياضة إهمالاً تاماً . وكان الموسم الرياضي في إبانته ، فوصفت في مقال قصير مباراة في كرة القدم بين مدرستين ، وسباقاً على الدرجات ، وعرضت المقال على رئيس التحرير ، فوافق على نشره وشجعتني موافقته على اقتراح أفراد زاوية للرياضة في جريدته ، فأعجبته الفكرة وعيني محرراً رياضياً .

\* \* \*

الحصول على عمل هو في أيامنا مسألة مهارة في إقناع المخدم بأن استخدامك يعود عليه بفائدة . ولكي يسود في ذهن صاحب العمل أنك عنصر مفيد ينبغي لك أن تتقدم منه بفكرة أو مشروع يكون له طابع الطرافة ، فإذا لم تسعفك خيلتك تبين فكرة لسواك واجتهد في بسطها على نحو بعيد عن الزخرف بحيث تبدو لمستمعك فكرة عملية . إليك مثلاً يكرّس هذه النصيحة :  
في مطلع القرن العشرين هبط مدينة نيويورك خياط بولوني واضعاً نصب عينيه غزو الأوساط الراقية بفنّه الرفيع .

طرق أبواب أشهر محال الأزياء والخياطة ، مسلحاً بشهاداته ، فكان الجواب واحداً : « أنت ولا شك خياط ماهر ولكن لا عمل لك عندنا » . ولما أعياه البحث ، قال في نفسه : « لم لا أخيط فستاناً أنيقاً لحساء أختارها وأعرض صناعتي بواسطة هذا الماكان ( المثال ) الحي ! »

لم تكن الفكرة له ، فقد سبقه إليها الخياط « وورث » في باريس ، ولكنه لم يجد غضاضة في تبنيها ، وبدلاً من أن ينشئ والمثال الحي الرابع

والصالونات ، اصطحبها إلى أحد معارض الأزياء — وكان مدير المعرض قد رفض خدماته — فسارع إلى التعاقد معه بشروط ممتازة ، وما هي إلا ثلاثة أسابيع حتى كانت سيدات الطبقة الراقية يعتبرن ارتداء فستان من صنع هرمان البولوني شرطاً أولياً من شروط الأناقة .

• • •

إذا كنت ممن يهتمون بعمل معين اجتهد في الإحاطة بدقائقه ، وتحدث إلى الذين يعنيهم الأمر سواء كانوا منتجين أو مستهلكين أو وسطاء أو عمالاً ؛ إليك ما فعله ادوارد تيد ، وهو اليوم المدير العام لشركة إنتاج التراكتورات : عاد تيد من أوروبا في العام ١٩١٨ فوجد أبواب العمل موصدة في وجه آلاف الشبان . وكان التراكتور حديث الاستعمال ، فقرر أن يعرض خدماته بصفة كونه عاملاً ميكانيكياً ( كان في سني الحرب سائقاً ومعاون ميكانيكي في فرقة الهندسة ) ولكن منتجي التراكتورات وبائعيها رفضوا استخدامه وحجتهم أن الإقبال على منتجاتهم ضعيف في أوساط المزارعين . فقدّر تيد أن وراء إحجام المزارعين عن استعمال آلة الحراثة الحديدية مسألة تنتظر من يتقدم لحلّها ، فمضى لساعته يستنطق أصحاب المزارع وممثلي المصانع في الأرياف فقبل له ان الفلاحين وصغار الزراع يحجمون عن شراء التراكتورات لجهلهم بوسائل صيانتها ، فتقدم من أحد كبار المنتجين عارضاً عليه العمل في مصنعه كمعاون ميكانيكي ، على أن يعهد إليه بمهمة الطواف بالمزارع والكشف على التراكتورات المبيعة وإصلاح ما يحتاج منها إلى إصلاح على نفقة المصنع ، فيكون لهذه البادرة صداها في نفوس الزراع والفلاحين ويفضلون إنتاج المصنع الذي يعني بصيانة تراكتوراتهم على ما عداه . وراقت الفكرة ربّ العمل فتبناها ، وكان ما قدره تيد فازداد الإقبال على تراكتورات المصنع .

البطالة هي أعقد القضايا الاجتماعية ، وعدد العاطلين عن العمل يتزايد

يوماً بعد يوم بالرغم من نمو الانتاج . ولكن ثمة آلاف المراكز التي يمكن  
إيجادها إذا عرف طالبو العمل كيف يشغلون خيالاتهم وكيف يفكرون عن  
أرباب العمل . ألم يشق التراكور الطريق أمام مئات الشبان بفضل خيلة  
ادوارد تيد ؟ إن للتلفزيون والرادار والمنازل الجاهزة ونقل البضائع جواً الخ ...  
تفتح أمام الشبان الأذكياء مجالات واسعة .  
— تحتاج المشروعات دائماً إلى أفكار جديدة .

## عود عقلك الانتاج

ملايين من الناس ينفقون العمر جامدي الذهن ، مع العلم أن كل إنسان  
متوسط الطاقة ، عادي الطموح ، قادر على إعمال الفكر ، ولكن المأساة في  
أن الذين يفكرون قلائل جداً ، وأقل منهم الأولى يحملون أنفسهم عناء  
التفكير لأن أكثر الناس لم يروضوا أنفسهم على هذا العمل العقلي .  
أنا شخصياً مقتنع بفائدة المرنان في هذا الحقل . فالمخيلة الخلاقة تحتاج  
إلى وسائل الإنماء والصيانة كي تواصل الخلق . وقد عملت ثلاثين عاماً في  
أدق الحرف الفكرية : النشر والإعلان ، وعلمتني اختياراتي أن المخيلة ليست  
موهبة ، إنها تُكتسب بتعويد العقل الإنتاج . ولست أكرم القارئ أني مدين  
بنجاحي لمخيلتي النشيطة ، فبفضل الأفكار الجديدة التي أطلع بها القينة بعد  
القينة ( وقد أصبح التفكير عندي عادة يومية ) فرضت نفسي على الناس  
رجلاً ذا موهبة فذة .  
يمكنك أن تحلو حلوي وأن تبلغ شأوي أو تبرني ، ولكن حذار الإفراط

في كد الذهن ، لئلا يصاب عقلك بالعقم . فالأفكار الجديدة تأتي بسهولة ويُسّر إن أنت تركت لعقلك الحبل على الغارب . دعه يلهو بأفكار عابرة ولو لم يكن لها ، في الظاهر ، علاقة واضحة بالمسألة التي تشغل بالك . اطلق لمخيلتك العنان دون أن تدعها تتعد بك عن الهدف ، ويحسن بك أن تستجمع أفكارك لتوجهها جميعاً نحو هذا الهدف ، لقد قال ويلسون رئيس الولايات المتحدة السابق إن أكثر البشر من الخاملين . وكان مخترع الكهرباء يقضي ساعات من وقته الثمين متأملاً انسياب المياه في الجداول . واعلم أن السهوم ليس تنزيهاً للعقل ولا يشكل ترويحاً عن الذهن المكدود . فالسبيل إلى هذا وذاك هو أن تغمض عينيك وأن تسير أغوار عقلك باحثاً عن ذكريات ، لأن ذكريات ما عرفته بالأمس مضافة إلى انطباعات اليوم هي التي تولد الأفكار الجديدة .

سئل المخترع الأشهر اديسون : « أفكر وأنت جالس أم تؤثر وضعاً آخر هو الاضطجاع ؟ » فأجاب متضحكاً : إن الأفكار تمر في رأسه من تلقائها ، سواء كان جالساً أو واقفاً أو مضطجعا . وروى اديسون أنه قضى ذات يوم بضع ساعات في تفكير متواصل بحثاً عن طريقة تضاعف سرعة الانتقال البرقي ، فمرت بخاطره فكرة عارضة ما لبثت أن بدلت اتجاه تفكيره ، وكان القونوغراف هو الاختراع الذي توصل إليه بعد أن تبدل الاتجاه .

ومما يساعد على التفكير أن يدون المرء ما يمر في رأسه على الورق ، فالفكرة تولد الفكرة فإذا دونت فكرة ما على ورقة أمامك تتبعها ثانية وثالثة فرابعة إلى أن تمتلئ الصفحة . وكل هذا لا يصل بك إلى أغوار عقلك ولا يستنفد ما فيه من أفكار .

يبد أن هذا الأسلوب كثيراً ما يتعد بمتبعه عما يحيط به ، فلا يشعر إلا وهو يدور في حلقة مفرغة تفصلها عن عالم الواقع حواجز من الأحلام والتخيلات . وقد وجدني أدور في هذه الحلقة أكثر من مرة ، فكنت أبحر

مخيلتي وأنتقل إلى خارج مترلي لأجوب الشوارع متفرجاً على واجهات المخازن ، مصغياً إلى ما يقال حولي ، وكثيراً ما كانت الفكرة الصالحة التي بحثت عنها في عزلي تمر في رأسي وأنا أبعد الناس عن التفكير ، أي عندما أكون أتنبع عرض الفيلم أو أحتسي كأساً من الجعة أو الويسكي .

\* \* \*

إن الظفر بفكرة جديدة في عصرنا هذا لمن أندر الأمور . يبقى علينا والحالة هذه أن نجمع الأفكار القديمة ونوسع في تفسيرها ونطبقها . من ذلك ما فعله منتج شفرة الخلاقة ماركة « شيك » ؛ فقد كان الرجل عاملاً في مصنع للسلاح قبل أن يصبح من منتجي شفرات الخلاقة . فاستوحى من عمله الأول فكرة تجهيز ماركة الخلاقة « شيك » بتناش كتناش البندقية يقذف بالشفرة المستعملة ويحل محلها أخرى جديدة دون أن يكون ثمة حاجة للمس الشفرتين . من أقوال ادسون التي تكرر النظرية السالفة الذكر : « العقل في عمله السليبي يكتفي بجمع التجارب والاختبارات ، وفي عمله الإيجابي يعيد خلق التجارب والاختبارات » .

## حاول أن ترى بعيني سواك

توفي أحدهم وخلف لأولاده الأربعة مشروعاً تجارياً يوشك أن ينهار أمام منافسة مشروعات جديدة توافرت لها مقومات البقاء وأسباب النجاح والازدهار . فجمع الولد البكر أشقائه وقال لهم : « لا قبل لنا بالوقوف في وجه منافسينا الأقوياء على ضعيد المضاربة لأن رأسمالنا ضعيف ، وعندى أن

نَجْتَهِدُ فِي اسْتِمَالَةِ السَّكَانِ بِحَسَنِ تَصَرُّفِنَا » .

ولما استزاده أشقاؤه إيضاحاً قال : « ينبغي لنا أن نغزو قلوب المستهلكين قبل جيوبهم وهذا يكون بالنظر إلى الأشياء بعيونهم بحيث تقدم إليهم ما يشتهون وبأسلوب يجعل إقبالهم على أصنافنا أمراً لا شك فيه » .

لا جدال في صعوبة إلزام النفس بهذه القاعدة لأن حب الذات متأصل في نفوس البشر . ولم تفت أكبر الأولاد الأربعة هذه الحقيقة ولكنه ما زال بأشقائه حتى أقنعهم بصواب رأيه فجعل المشروع شعاره لإرضاء الجمهور بأي ثمن واجتذابه بجودة الأصناف وحسن المعاملة ، وسرعان ما ثبت أقدامه في وجه المزاحمة ، وفي غضون ستة أشهر برز إلى المقدمة وتابع تقدمه مذ ذاك باطراد ، كل هذا بفضل نخيلة أحد أصحابه وسلامة تفكيره وبعد نظره .

كان لنكولن يقول : « المقدرة كل المقدرة في أن تحيط نفسك بأكبر عدد من الأصدقاء » . ومن أقوال كونفوشيوس : أن الذين لا أصدقاء لهم هم فئة من البشر لا تمكنها مصادقة الناس . أي أن من لا أصدقاء له هو المسؤول عن عزله ، فهو لا يهتم بشؤون الآخرين ويتكبد السبل المفضية إلى كسب ودهم . كان الشاعر الصيني « وات لاد » يقول : « لي مليون صديق لأنني صديق مليون بشري » .

ومما يجتهد أمامك سبل التفاهم والناس امتناعك عن نقد تصرفاتهم . لا يختلف اثنان في ضرورة النقد لأن البشر بحاجة إلى من يقوم اعوجاجهم ، ولكن ليس معنى هذا أن نتخذ من النقد وسيلة لتفجير الأصدقاء وإغضاب سائر من نتصدى لإصلاحهم من طريق النقد .

إذا شئت تقويم اعوجاج الآخرين دون أن تخسر صداقتهم فتقيّد بالقواعد الآتي بيانها :

١ - تقادّ توجيه اللوم وإبداء الملاحظات وأنت بعد ناقم على من يستأهل

- اللوم ، بل يحسن بك أن تنتظر ريثما تعود إلى حالتك الطبيعية .
- ٢ - لا تنتقد بحضور ثالث من ترى لزوماً لانتقاده ، ففي ذلك إحراج له ولك .
- ٣ - قبل أن تلوم أحد مروضيك أو مستخدميك حاول أن تجد في تصرفاته ما يستحق الثناء لتخفف من وقع اللوم .
- ٤ - سلّه أولاً لم تصرف تصرفاً يستوجب اللوم ، متيحاً له بسؤالك فرصة لإبداء وجهة نظره .

٥ - كن معتدلاً في النقد .

سئل جورج واشنطن : كيف ربحت صداقة ملايين الناس ؟ فأجاب :  
 « بفضل سياستي القائمة على إرضاء أعدائي دون استرضائهم » . والفرق بين  
 الارضاء والاسترضاء بين . ففي وسعك أن ترضي امرأ ببادرة كريمة وأنت  
 تحتفظ بوقارك ومكانتك . أمّا إذا سلكت سبل الزلفى والتحبّب فإنك تكون  
 في موقف المسترضي الذي يضحي بكرامته في سبيل الحصول على الرضى .

وروى بنجمان فرانكلان أن أحد الناقدين في فيلادلفيا غضب عليه ،  
 وهو بعد شاب في الثالثة والعشرين . وكان خصم فرانكلان رجلاً حقوداً ،  
 بلاحق أعداءه بكرامته ولومه . فقرر الشاب أن يريح صداقة خصمه اتقاء  
 لشره ، ونهج ، تحقيقاً لهذا الغرض ، نهجاً ما يزال دستور الرجال والنساء  
 الذين يرغبون في النجاح .

ماذا فعل بنجمان فرانكلان ؟ لم تبدر منه أية بادرة تدلّ على الضعف  
 والتخاذل ؛ أي أنه لم يعتدل إلى الرجل النافذ ولم يسع إلى استرضائه ، بل بعث  
 إليه بكلمة مع رفيق له يطلب كتاباً كان الخصم كثير المباهاة بإحرازه وذلك  
 على سبيل الإعارة . . . فكان لهذه البادرة تأثيرها في نفس الرجل الناقد الذي  
 مرّه أن يتوجه إليه بهذا الطلب شاب يقدر الكتب القيّمة ، ممّا يوازي  
 اعترافاً من فرانكلان بصحة تقدير صاحب الكتاب لثمرات الأقدام . ولم يكنف



الرجل بإعارة خصمه الكتاب بل حمل الرسول ردّاً لطيفاً أكد فيه أنه يكون جد سعيد إذا تلطّف الشاب ولبّى دعوته إلى تناول الشاي .

لا شك أن بنجمان فرانكلان عرف كيف يدغدغ كبرياء الرجل النافذ دون أن يضحى هو بكرامته . ولا شك كذلك أن البشر عموماً يؤخذون بهذه المناورة أو هذا الأسلوب . فليس أحبّ إلى الناس من أن يكون لهم على أمثالهم بعض المنة والمعروف ، فأنت عندما تطلب منهم شيئاً ، في حدود الكرامة ، ترفع من قدرهم ( هذا ما يتوهمه من يتلقّى الطلب ) فيقبلون عليك بعد ازورار وإعراض ويكون لهم معك الشأن الذي تحبّ . ووراء هذا الانقلاب يكمن حبّ الذات أو تكمن الـ « أنا » التي يعرف الزعماء والموجهون والقادة كيف يدغدغونها عند أتباعهم ، ليجعلوا منهم أدوات طيبة .

سئل موسوليني مرّة : كيف غزت قلوب أتباعك ومناصريك ؟ فأجاب : « عودت نفسي النظر إلى الأمور بمنظارهم » .

\* \* \*

التهذيب هو أحد المفتاح التي تسهل لك غزو قلوب المحيطين بك . سألت مرّة صديقي الأرجنتيني روميلو أوريانتي صاحب مخزن « ألف صنف » في بوانوس ايرس كيف توصل إلى جعل متجره الكبير قبلة أنظار الناس ، فأجاب أنه مدين بهذه النتيجة لتهذيب مستخدميه . وقال أنه لا يستخدم في متجره إلاّ كلّ شاب مهذب ، رقيق الحاشية ، فالزبائن يسرهم أن يحسن المتجر وفادتهم ويأسرهم لطف صاحبه ومعاونته ، لأنّ ليس أحبّ إلى الإنسان من أن يجد نفسه موضع التقدير وأن يشعر بأن ثمة من يعامله المعاملة التي يشتهي ، والتي تضمن عليه بها يئته أو يحيطه .

## الأفكار المهدورة

أعرف صديقاً كرس ثلاثين عاماً من حياته لمشروع ضخم ولكن المشروع كان مصيره الإخفاق . ولما سألته ما هي العوامل التي سببت هذه الكارثة ابتسم ابتسامة مريرة وأجاب : « ثق يا عزيزي بأن الأفكار لم تعوزني في يوم من الأيام . قلت : ما هو مرد إخفاقك إذا ؟ فتولى الإجابة هذه المرة شقيقه - وكان شريكاً له في المشروع - ، قال :

« كانت مخيلة شقيقي جمة النشاط ، تولد الأفكار بالئات ، ولكنه لم يعرف كيف يضع أفكاره موضع التطبيق . »

وعقب صديقي على ذلك بقوله : « يربح المرء نصف المعركة بمخيلته الخصبية ، وأما ربح النصف الآخر فإنه يتوقف على تحقيق المشروعات التي ترسم مخططاتها في الذهن . لقد تعلمت على حسابي أن فكرة واحدة قابلة للتنفيذ خير من مئة فكرة يهمل صاحبها تنفيذها . »

يحفل تاريخ الأعمال بأمثلة من هذا النوع . فالراديو لم يكن من اختراع ماركوني ؛ سبقه رجل إلى اكتشاف مبدأ البرق اللاسلكي ، وسلخ عشر سنين في تجارب واختبارات متقطعة ، وازدحمت في رأسه الأفكار والمشروعات والمخططات ولكنه لم يتوصل إلى نتيجة نهائية . وجاء ماركوني فما إن التمتعت الفكرة في خاطره حتى وضعها موضع التنفيذ فكانت النتيجة الراديو أعجوبة الأعاجيب وثروة لماركوني تقدر بعشرات الملايين .

وتولستوي نفسه سلخ عشرين عاماً في دغدغة حلم جميل : إن الفلاح الروسي جاهل متأخر مظلوم ، ومن حق هذا الفلاح أن يتعلم ويتحرر ويستمتع

بمهاج الحياة . ولو لم يقيض للكاتب العظيم من يده على الطريق لبقيت فكرته الرائعة تدور في رأسه . فقد تزوج الرجل امرأة ذكية القواد ، بعيدة النظر ، وما إن أسر إليها بهاجسه الأعظم حتى صفقت للفكرة واقترحت على زوجها أن يضع روايات اجتماعية يصور فيها حالة الفلاح ويضمنها دعوة صريحة إلى تحرير الفلاحين . وقد كان ، ولولا الكونتس تولستوي لبقيت فكرة زوجها العظيم رهينة رأسه ، ولما كان له في دنيا الأدب والاجتماع الشأن الذي له .

إذا سألت رجلاً من رجال الأعمال : ماذا تأخذ على الذين يعرضون عليك أفكاراً ومشاريع ؟ أجابك إنه يأخذ عليهم أمرين : الأول أنهم يتقدمون بمشاريع وآراء غامضة ، غير مدروسة ، والأمر الثاني أنهم لا يرفقون بمشاريعهم بخطاً بشرحون فيه كيفية تحقيقها .

وما أكثر الذين يتخلون عن فكرة حسنة أو مشروع قيم لمجرد قيام من ينتقد المشروع أو يسفه الفكرة . أليس هذا التراجع هو السخف بعينه ؟ إن المشاريع التي تدر اليوم الملايين على أصحابها لم تسلك سبيلها إلى النجاح إلا بعد أن واجهت أقسى النقد وكانت عرضة للسخرية اللاذعة . فقد سخر الناس من روبرت فولتون عندما طلع بفكرة « السفينة التي يسيرها البخار » وأطلق بعضهم على المشروع تسمية نجدها اليوم في القاموس : « جنون فولتون » . وعندما انصرف هنري فورد إلى الاهتمام بمشروعه : « المركبات التي تنطلق بدون جياذ » لأمه والده أشد اللوم لأنه ترك عملاً في إحدى الشركات المحترمة وضحي بمرتب شهري قدره مئة وعشرون دولاراً ليلهو بالنافه من الأمور ، على حد تعبير الوالد .

يتضح مما تقدم أن الأفكار الحميلة تذهب سدى إن لم يكن ذو المخيلة الخصب رجلاً مقدماً .

ثلاث سنوات خلت كلفني مدير إحدى الشركات أن أختار شابين من حملة دبلوم التجارة ليعهد إليهما بمهمة معينة في أقسام البيع والعرض في الشركة . فوقع اختياري على شابين وأوصيتهما بهما خيراً ، وبعد مضي ثلاثة أشهر عرفت من المدير أن الشركة راضية عن عملهما . وفي العام القاءت زرت المدير في مكتبه لشأن من الشؤون فأحالي على مساعده الذي لم يكن سوى أحد الشابين ، وقد عرفت منه أن رفيقه ما زال مستخدماً بسيطاً في قسم المبيعات . وسألت المدير كيف ارتقى أحد الشابين سلم الترقية بمثل هذه السرعة بينما بقي رفيقه مسمراً حيث تركته ، فأجاني : كلاهما يحمل دبلوم التجارة ، وذو نخيلة وأفكار . ولكن أحدهما ماكس يتحل بشيء اسمه الإقدام ، فإذا مرت بذهنه فكرة واقترح بصوابها فإنه لا يتردد في عرضها على رؤسائه مقترحاً وضعها موضع التنفيذ . أما هاري فإنه يتردد طويلاً قبل عرض فكرته وإذا عرضها جاء عرضه إياها مشوشاً ، مضطرباً ، وقلما يقرن العرض باقتراح عملي .

الإقدام هو مفتاح النجاح . وقد عرف القاموس الإقدام بأنه « الشروع في العمل دون ما تردد » وأنا أفضل تعريف امبرت هوبارد : « الإقدام هو أن تعمل فوراً ما تقتضيه الحال » .

وجملة « ما تقتضيه الحال » هي محور المسألة كلها . فالعالم يزخر بالرجال والنساء الذين « تكثروا حركتهم وتقل بركتهم » لا شيء إلا لأنهم لا يعملون فوراً ما تقتضيه الحال .

أعرف رجلاً جماً النشاط ، يعمل منذ أكثر من ربع قرن ست عشرة ساعة في اليوم ، ولكن هذا النشاط الخارق والعمل المستمر لم يتقدما به خطوة واحدة على دروب النجاح . ولو كان الإقدام لا يتطلب أكثر من العمل لوجب أن يكون صاحبنا اليوم مديراً لمصنع كبير أو رئيساً لمجلس إدارة إحدى الشركات .

إليكُم أمثلة عما حققه رجال انتهازيون بفضل « عملهم فوراً ما تقتضيه الحال » :

كان نابوليون رجلاً ذا نخيلة مولدة ، وكان إقدامه مضرب الأمثال . وقد طمح وهو بعد ضابط في المدفعية إلى بلوغ أرفع المراتب ، وعمل اللازم في الوقت المناسب ، فتألق نجمه ، وبعد أن ارتقى العرش أخضع أوروبا كلها .

واشتهر نابوليون بقدرته على معالجة القضايا العسكرية والإدارية والسياسية والبت فيها بسرعة . ولم يعرف عنه أنه ملم بالمسائل المالية ، عارف بدقائقها . دخل عليه ذات يوم وزير ماليته وهو بادي الاضطراب وقال : إن فرنسا تواجه مصاعب ذات بال ، فقاطعه الأمبراطور : ممّ تشكو فرنسا ؟ فأجاب الوزير بصوت خفيض : « إن مالية البلاد ليست على ما يرام » . فهدأ الأمبراطور من روع الوزير بكلمات خارجة عن الموضوع ، ثمّ انتهى المكالمة بقوله : « أمّا مالية البلاد فقد قرّرت أن أعني بأمرها بنفسى » .

وانصرف القائد الكبير إلى معالجة هذه المسألة المعقدة، وما هي إلا ثلاثة أشهر حتى مهر فرنسا بنظام تقدي ممتاز .

ليس الإقدام موهبة ، كما قد يتبادر إلى الذهن ، فالمرء يكتسبه اكتساباً بالمران الطويل النفس . ولا يكفي أن تقدم على أمر بل يجب أن يسبق إقدامك تحديد قاطع « لما تقتضيه الحال » ، فعمل المناسب في الوقت المناسب ليس نقطة الانطلاق ، لأنه نتيجة التفكير السليم والاختيار الموفق لأفضل الإمكانيات . وهذا ما يسمونه سرعة المبادأة .

— المخيلة + إقدام = نجاح .

— الإقدام يكتسب بالمران الطويل ولا يوتي ثماره ما لم يقرن إلى التفكير السليم والتبصر بعواقب الأمور .

## المخيلة في السوق

نلمس أثر المخيلة المولدة ، أكثر ما نلمس ، في السوق التجارية . ومعلوم أن كل تجارة مزدهرة تكمن وراءها عوامل إيجابية أهمها مجارة ذوق الجمهور ، مما يتطلب أعمال المخيلة وشحن الفكر .

سألت ناشراً هو اليوم من أرباب الملايين ، كيف وصل إلى الذروة ، يمثل هذه السرعة ، فأجاب : « وجهت عنايتي إلى ما أغفل شأنه زملائي الناشرون ، عנית ذوق الجمهور ورغباته ، وذهبت أبعد من هذا فتحيلت ما يمكن أن يستهوي الجمهور بعد سنة أو أكثر » .

واليك يا قارئ ما فعله شقيقي ، وهو اليوم من كبار منتجي البرادات الشعبية :

قبل الحرب العالمية الثانية كانت سوق البرادات تشكو التخمة ، وبدأ القلق على مستقبل هذه الصناعة يساور المنتجين كبارهم وصغارهم ، وما هي إلا تسعة أشهر حتى أقفلت المصانع أبوابها بمعدل سبعين بالمئة ، أما شقيقي فقد استطاع ، بفضل مخيلته ، تذليل الصعاب ومضاعفة عدد زبائنه .

وجد أن المصانع ، ومنها مصنعه ، تنتج برادات لاستعمال أهل اليسار ، أي برادات متقنة لا يسع الفقراء ومتوسطي الحال أن يودعوا ثمنها . فقرر إنتاج برادات شعبية لاستعمال غير الموسرين ، وما لبث أن فاجأ بها السوق ، فكان الإقبال على الشراء كبيراً ، وحتى الأغنياء تركوا التيار يجرفهم ، فاقننوا البراد الشعبي بدافع من « السنوية » .

بعد أن ينتجح تاجر أو منتج في إيجاد سوق لأصنافه ينبغي له أن ينتقل إلى

المرحلة الثانية دون ما إبطاء . والمرحلة الثانية يسميها التجار : عملية العرض المباشر ، وهي عملية قلماً يقوم بها التاجر أو المنتج بنفسه ، بل يعهد بها إلى الوسطاء . فإذا كان الوسيط ذا مخيلة ، فإنه يجتهد في خلق الأجواء الملائمة بحيث تصادف عروضة هووى في نفس الزبون . ذلك أن الوسيط أو عارض الصنف ، أياً كان ، هو في نظر المزور دخیل يحاول فرض صنفه على المستهلكين ، ولا يتورع عن إضاعة وقته ووقت من يزور ، لهذا يعتمد أكثر الناس أحد الأساليب الكلاسيكية للخلاص من الزائر غير المرغوب فيه كأن يقولوا له : « لا حاجة بنا إلى هذا الصنف » أو : « لدينا من هذا الصنف

كافية » . فكيف يستطيع التاجر أو الوسيط الخروج من المأزق ؟ إن التاجر ذا المخيلة يضع نفسه مكان الزبون وبدلاً من أن يقول له : « جئت أعرض عليك أصنافي » يادره بقوله : « جئت أعرض عليك مشروعاً يدر أرباحاً طائلة » . والفرق ظاهر بين الأسلوبين والعرضين . فمن منا لا يطمح إلى جني الأرباح الطائلة ؟

وبعد اجتياز مرحلة العرض بنجاح تبدأ مرحلة تحديد السعر . وهنا تمثل المخيلة المولدة دوراً كبيراً .

يقدر البائع - الذي يضع نفسه مكان الشاري - ان مسألة السعر تشغل ذهن الزبون ، فيتجنب تحديد السعر مباشرة ، ويقول للشاري ما يلي أو ما هو بمعنىاه :

« كم يساوي ، في رأيك ، صنف له الميزات التي عدتها ؟ أتظن أن جعل ثمنه مئة دولار ينشر الزبائن ؟ لعلك ، وأنت ممن يقدرون قيمة البضاعة المثقنة ، قد حددت له في ذهنك ثمناً لا يقل عن مئتي دولار . إنه يساوي هذا المبلغ وأكثر ، ولكن إذا كنت ترغب في التعامل وإبانا فإن سعره الحالي ستون دولاراً فقط » .

وهكذا يتدرّج البائع ذو المخيلة بالزبون تدريجاً لبقاً ليصل به إلى السعر ،  
بدلاً من أن يحدده مباشرة .

وهناك ما يسمونه « بيع التأثير » . لنأخذ مثلاً بائع سيارات يريد الترويج  
لطراز معين ، فإذا شاء تشويق الجمهور ، فإنه يضرب صفحاً عن الإشادة  
بمميزات السيارة الميكانيكية ، بل يبيع من الناس ما يجعلهم يتوهمون حصوله  
في حال اقتنائهم سيارة من سياراته ، فيقول لهم مثلاً « إن أبواب الأندية الراقية  
تفتح بسهولة أمام رجل يقتني سيارة « كاديلاك » أو يتفنن في وصف هذه  
اللذة التي يشعر بها من يجلس وراء مقود سيارة من هذا الطراز أو ذاك .

يعتقد صديقي « المستر فيلر » - وهو من المدينين بنجاحهم الباهر لمخيلتهم  
المولدة - ان إتمام صفقة من الصفقات يتوقف بالدرجة الأولى على براعة البائع  
في القضاء على تردد الشاري . وقد جرب هو شخصياً هذا التكتيك فأعطى  
أفضل النتائج ، من ذلك أنه باع في أسبوعين خمسة ملايين مشبك غسيل  
( ملقط ) لأنه أدخل في روع ربات البيوت ، من طريق الإعلانات والتأكيدات  
الشقوية ، ان هذه المشابك لا يعلوها الصدا ، ولا يخفى أن الصدا هو ما تتلذد  
منه ربات البيوت كلما تلوث به الغسيل من جراء احتكاكه بالمشابك .  
وتضاعفت المقطوعة من الأحذية البيضاء في مخازن المستر فيلر لأنه استطاع أن  
يدخل في روع الشارين أن هذه الأحذية استثارت إعجاب الممثلة المحبوبة  
دبانا دورين .

- ضع نفسك مكان الشاري وانظر بعينه وفكر بعقله .



## المخيلة في مضممار النشر والاعلان

سألت مدبراً لإحدى شركات الضمان : « كيف توصلت إلى إقناع الناس بالتأمين على حياتهم وممتلكاتهم ؟ » فأجاب وهو يبتسم : « سمعت ولا شك حكاية ذلك الفلاح الذي فقد حماره . » قلت : « وما الحكاية ؟ » قال : فقد حيرام حماراً وهو عائد بماشيته من الحقل ، فطفق يبكي ويندب سوء حظه ، وأقبل عليه الجيران والأصدقاء يواسونه ، ولكن واحداً منهم قدح زناد الفكر وقال لحيرام : « تصوّر أنّك الحمار وأنك انفصلت عن قطيع الماشية ، فلم أبن تمضي وما هي أحبّ الأمكنة إليك ؟ » فعمل حيرام بالنصيحة وتبادر إلى ذهنه فوراً أنّه ، كحمار ، ينطلق إلى حقل غزير المرعى ، ومضى لثوره إلى الحقل فوجد حماره فيه .

واستطرد مدير الشركة : « وأنا في التجارة أُنخّل دائماً أي الزبون الذي أخطب ، وأحاول أن أسمع بأذنيه ، وأجتهد في إيهام نفسي بأن مشاكله هي مشاكلي لأنصرف من ثمّ إلى استنباط حلول لهذه المشاكل . وأؤكد لك أنّي مدين بنجاحي لمخيلتي التي تتيح لي أن أفكّر بعقول الناس وقلوبهم » .

ذكرني حديث الرجل حكاية ذبك الغلامين اللذين أطلق اسم أحدهما منذ عامين على شارع رئيسي من شوارع سان فرانسيسكو ، مع أنّه كان لبضعة عشر عاماً خلعت ماسح أحذية .

كان الغلامان يقفان في شارع تجاري وقد حمل كل منهما عدته وانتحى ناحية يعرض خدماته على المارة . واتفق لي أن مررت بالشارع لشأن من الشؤون فاستوقفتني الطريقة التي يجتذب بها أحد الغلامين المارة ، فقد

استطاع جايمس بنداثة النام عن ذهن وقاد أن يمسح من الأحذية أضعاف ما مسحه رقيقه جالك .

كان جالك يلوح بيده كلما لمح رجلاً أو امرأة ويقول بصوت يشبه الصراخ : « تعالوا أمسح لكم أحذيتكم » أما جايمس فكان يقول : « امسحوا أحذيتكم اليوم لأن غداً يوم الأحد » ، وكان مروري في الشارع بعد ظهر السبت ، فرأيت المارة يتوقفون ليمسح لهم جايمس أحذيتهم ، ولاحظت أن الذين استوقفهم الغلام بدعوته النابه كانوا يتأبطون رزماً وحقائب .

ولما خفّ الازدحام دنوت من جايمس أسأله ما هي الحكمة من تذكيره المارة بأن اليوم التالي هو يوم أحد ، فأجاب : « لم يكونوا بحاجة إلى من يذكرهم ولكني رأيتهم يخرجون من المخازن متأبطين رزماً وحقائب فأدرت أنهم ابتاعوا ملابس جديدة ليرتدوها غداً ويظهروا بها في الكنائس والحفلات ، ورأيت أن أذكرهم بأن الثوب الجديد ينسجم معه حذاء نظيف ، ولو كنت مكانهم لدنعت بجذائي إلى من يمسحه ليكون منسجماً مع ثوبي الجديد » .

في مضمار النشر والإعلان والدعاوة حرصت دائماً على التفكير بعقول الناس ، وعلمتني الأيام أن الدعاوة لا توثي ثمارها ما لم تنشئ صلة وثيقة بين المعلن عنه وبين الحاجات العامة . وعلمتني الأيام كذلك أن الفكرة ، مهما تكن جميلة ، تبقى عقيمة ما لم يقم تجاوب حقيقي بينها وبين أمانى الناس . وقد أصبت توفيقاً عظيماً يوم اخترت لأحد المصارف الشعار الآتي : « مصرف كراوفت للتوفير هو أمتع من جبل طارق » اخترت له هذا الشعار في وقت كان الجمهور فريسة الذعر لأن عشرات المؤسسات المصرفية أعلنت إفلاسها مضطعة على المدخرين ما استودعوها إياه ، فجاء شعار مصرف كراوفت يذكر الخائفين بأن ثمة مؤسسات مصرفية متينة الأساس قوية الدعائم .

تكون الدعاوة بواسطة الإعلان أو الدعوة الكلامية دعاوة ناجحة عندما

تفلح في إثارة فضول القارئ أو المستمع . وقد أوضحت في فصل سابق أن الصفقة تمّ حلالاً يُخيل إلى الزبون أنه صار مالِكاً لشيء المعروض عليه . وقد أدرك بائعو السيارات أهمية هذا التكتيك واعتمدوه بنجاح . فإذا لمسوا تردد الزبون اجتهدوا في إقناعه بتجربة السيارة ، وما إن لمسك الزبون بالمقود حتى تخطو الصفقة خطوة واسعة نحو النجاح . ذلك أن الزبون ليس متفرباً أو ملاحظاً بلبس الدهن والمخيلة . إنه ممثل أكثر منه متفرباً ، فإذا أمسك بالمقود يُخيل إليه أنه صار مالِكاً للسيارة الأنيقة ويصعب عليه العود إلى منزله بدونها .

عندما التحقت بمكتب الدعاوة والإعلان لثلاثين عاماً خلت أراد المدير المستر سميت امتحان مخيلتي ، فسألني : « إذا كنت تاجر بطيخ ولديك منه كمية تريد تصريفها فماذا تفعل ؟ » وأمهلي أربع ساعات ، فحملت إليه قبل انقضاء المهلة مشروع إعلان طويل أشدد فيه على منافع البطيخ ، فألقى بمشروعي في سلة المهملات واستكتبني إعلاناً بالنص الآتي :

« عندما يشتد الحرّ ويحرق الحلق يود صغارنا لو يتاح لهم أن يطفئوا ظمأهم بسائل لذيذ . وقد وجدت أنا في البطيخ الأحمر ضالتي وصاله أولادي . أخرج بهم إلى الحديقة عصر كل يوم وبحضورهم أفتح البطيخة المثلجة وأوزعها عليهم ، فيأكلون بلذة ظاهرة ، وأحذو أنا حذوهم ، ثم ينصرفون إلى اللعب وهم أسعد ما يكون الأولاد » .

قال لي المدير : إن إعلاناً كهذا يوقظ المخيلة ويحرك الشهية . وقد أفدت من هذا الدرس الأول فامتازت إعلاناتي منذ ذلك بغناها بالمتريات والمشوقات .

## الاسم والماركة والشعار

لا سبيل إلى إنكار ما للاسم والعلامة ( الماركة ) والشعار من أثر في تدعيم البيت التجاري ورواج أصفافه ، أو في ازدهار مشروع صناعي أو فندقي الخ... ومسألة اختيار الاسم والعلامة والشعار تخضع ، في رأيي ، لمبادئ بسيطة لا مندوحة عن التقيد بها .

كلنا نحب الحيوانات ونميل إلى مراقبة حركاتها ، ويكاد يكون لكل بيت حيوان أثير : كلب أو هر أو سمكة حمراء الخ . . . وقد أدرك ذوو المخيلة الخصبية من أرباب الأعمال والمشروعات أهمية الحيوانات في حقن الدعاوة ، فكان الهر شعار شركة السكة الحديدية في ولاية أوهايو ، وكان الأسد شعار أقوى الشركات السينمائية في هوليوود ( مترو غولدوين ماير ) .

منذ ٢٣ عاماً نشرت الصحف في العالم طراً نبأ وفاة الرجل الذي وضع شعاراً من أشهر الشعارات ، أعني « فرنسيس بارو » . فقد فاجأ بارو كلبه بمط عتقه ويصغي إلى صاحبه وهو يغني بانتباه واهتمام ظاهرين ، فصوره في وضعه هذا وسمي اللوحة الفنية « صوت سيده » ، وشاهد أحد أصحاب شركة فونوغرافات في لندن هذه اللوحة فالتخذ منها شعاراً لمنتجات الشركة .

واتخذت إحدى كبريات شركات التبغ في الولايات المتحدة من الحمل شعاراً لمنتجاتها ، فازداد الإقبال على مصنوعاتا بنسبة تسعين بالمئة ، لأن الحمل من الحيوانات التي بكثّر وجودها في الصحراء ، والصحراء ، كالبحر ، تجذب الناس وتشغل مخيلاتهم .

وثمة منتجات مدينة بروجها للاسم المزلي الذي تحمله ، أو للصورة التي

جُعِلَتْ شعاراً لها ، من ذلك الأجبان والزبدة والألبان واللحوم المجففة والفاكهة المجففة . ففي هولندا يباع أشهر أنواع الزبدة تحت شعار « الراعي الصالح » ، وفي كاليفورنيا تباع الفاكهة تحت شعارات وعلامات مختلفة أهمها « تفاحة الفردوس » ( التفاحة التي أكلها آدم وحواء ) .

وأدرك أصحاب معامل الروائح العطرية أهمية الدعاوة التي تحرك الغرائز ، فاختاروا لأصنافهم أسماء مثيرة : إغراء ، الخطيئة ، زهرة الحب ، حواء . ويتفنن أصحاب الفنادق والمطاعم والمشارب والمرايح في اختيار أسماء مؤسساتهم وشعاراتها ، ويحرصون أكثر ما يحرصون على اختيار الشعار المثير والعلامة الجذابة والاسم ذي الدلالة .

وحتى في حقل النشر تمثل الأسماء والعناوين دوراً كبيراً . فقد أصدرت دور النشر في باريس منذ سنوات سلسلة كتب تبحث موضوعاً واحداً هو الزواج ، فكان الرواج نصيب واحد منها ، لأن مؤلفه اختار له عنواناً : « ذكرراً وأنثى خلقهما » ؛ وتدل الإحصاءات السنوية التي تجريها إحدى المؤسسات الأميركية على أن الصحف الأكثر انتشاراً ورواجاً هي التي تقدم الأخبار ، حتى العادي منها ، تحت عناوين جذابة .

وتأثير الألوان لا يقل شأناً عن تأثير الألفاظ والشعارات . فقد كانت دار النشر الانكليزية « باربلي » تعرض الكتب العلمية في غلافات رصينة . لا أثر فيها للتزيق والزخرف . فلما أرادت مجارة السوق بعرض الروايات البوليسية والكتب الشعبية حافظت على الأسلوب نفسه ، فكانت النتيجة بوار منشوراتها الشعبية ورواج المنشورات التي كانت تعرضها دور أخرى في غلافات ملونة تحمل صوراً مثيرة . يستخلص ممّا ذكرت في هذا الباب أن الغرض من الدعاوة لصنف ما هو إثارة فضول الجمهور واهتمامه ، وفسح المجال أمام خياله التي يخرجها من جمودها كلّ ما هو فذ وطريف ومثير .

— بالدعاوة البارة تختصر الطريق إلى النجاح .

## أهمية المظهر والاختراع

في العام الفائت اتصلت بي سكرتيرة المستر ايلوود هاتفياً من نيويورك (كنت أنا في شيكاغو) وأبلغتني أن غدومها يود الاجتماع بي ساعة من الزمن وذلك بعد ثلاثة أسابيع ، وقالت انه يرى أن يكون الاجتماع في الساعة الحادية عشرة إلا خمس دقائق .

وبعد ثلاثة أسابيع وصل المستر ايلوود في الموعد المحدد ( الساعة العاشرة والدقيقة الخامسة والخمسين ) ، وكان يرتدي ثوباً أنيقاً ويحمل عصا قبضتها من الفضة ، ويتبعه زنجي يرتدي بزة جميلة ويتأبط عطفة من جلد .

وقدم الرجل نفسه ، فلذا هو مندوب شركة بيع الأراضي في الجنوب ، ومهمته الرئيسية تصريف الأسهم . وقد عرفت منه أنه يؤدي مهمته بنجاح ، وأدركت ، دون كبير عناء ، أن ايلوود هذا مدين بنجاحه لسانه اللزب وحسن هندامه وقدرته على التمثيل بل على الإخراج . فطلبه موعداً قبل ثلاثة أسابيع ووصوله في الوقت المحدد ولباسه الأنيق وعصاه ذات القبضة الفضية وتابعه الجميل البزة ، هذه كلها مظاهر تعمدتها ليعطيني عن نفسه فكرة طيبة . وكان للمسرحيات أثر بارز في تحقيق أضخم المشروعات وأعظمها شأنًا .

من ذلك ظهور الميجر غيتالس في ورشات قناة بناما بلباس العمال ، وهو المكلف مهمة الإشراف على المشروع وسير العمل فيه . فقد استهجن مسلك الميجر العسكريون والدبلوماسيون ، ولكن العمال من أبناء البلاد حملوه على محمل الديمقراطية الحققة ، فضاعفوا نشاطهم وكفوا عن التذمر والشغب .

كنت في باريس عندما تلقيت دعوة من محلات « غراهام » في « مونريال »

( كندا ) لحضور حفلة افتتاح الفرع الجديد في « كيبيك » ( كندا كذلك ) .  
ومحلات « غراهام » للتموين العائلي أشهر من أن تعرف ، فقي كل مدينة  
كندية وأميركية مخزن كبير يحمل هذا الاسم .

وصلت إلى « كيبيك » متأخراً لأسباب قاهرة ، ففاتتني حفلة الافتتاح ،  
وعرفت أن مدير الفرع هو صديقي تشارلس والغرين ، فقامت بزيارته في  
المخزن . واتفق بعد وصولي بقليل أن اتصلت به تلفونياً إحدى ربات البيوت  
وطلبت أصنافاً شتى ، فدون والغرين الأصناف المطلوبة على ورقة ودفع بها إلى  
أحد المستخدمين ، وراح يتحدث إلى السيدة عن حالة الطقس ومقياس المطر  
وغلاء الوقود ، وبعد أن استمر الحديث خمس دقائق سمعته يقول : « السرعة  
هي شعار مؤسسة غراهام يا سيدي . » . ولما ترك الجهاز التلفوني قال لي وهو  
يتسم : « يمثل هذه الخدمات وقل إذا شئت المسرحيات ربنا الزبائن . لقد  
دفعت ببيان الأصناف المطلوبة إلى المستخدم وأرفقت به تعليمات خطية بوجوب  
إرسالها بسرعة إلى عنوان السيدة ، ثمّ تعمّدت إطالة الحديث معها لأتبع  
للمستخدم الوقت الكافي لتوضيب الأصناف وإيصالها إلى صاحبها . وقد  
وصل المطلوب في أثناء المحادثة التلفونية ، الأمر الذي أدهش السيدة وأطلق  
لسانها بالشكر والثناء . »

وقد حدد المعجم « الاخراج » بأنّه فن استلفات النظر واستثارة الاهتمام .  
وقد كان هتلر وموسوليني وستالين يهتمون اهتماماً خاصاً بالمظاهر والمسرحيات  
التي تستهوي الجمهور وتبهره . وقبلهم كان نابوليون يرى في المظاهر « القوة  
السحرية التي تمهد السبل إلى النجاح » . وبغاندي نفسه اعتمد المظهر سيلاً إلى  
استمالة السواد ، فكان لباسه الشعبي وملأزمة العترة له من العوامل التي حبيته  
إلى السواد ورسخت زعامته .

## كيف تكون زعيماً وقائداً

عندما قرّر الدكتور هنري توماس كتابة التاريخ ، تاريخ الحضارة ، بأسلوب جديد ، روى هذا التاريخ بلسان نجمة من الرجال والنساء الذين كان لهم أثرهم في إغناء التراث الحضاري ، فبدأ بموسى حتى انتهى بفاناندي ، مروراً بقيادة الفكر وزعماء السياسة وكبار القائمين وأصحاب الرسائل الدينية ، وقال في تقديم هؤلاء القادة إلى القراء أنهم كانوا يملكون سر القيادة ، وكانوا من ذوي المخيلات المولدة .

سواء كان الزعيم رجل أعمال أو سياسياً أو أستاذاً ، أو رجل دين فهو مدين بزعامته لمخيلته العجيبة . فالمخيلة كانت ولا تزال أساس التفوق . والزعماء الذين استنطقهم هنري توماس في كتابه تاريخ البشرية غدوا أحلاماً لو تحققت لتغير معها وجه العالم وسير التاريخ . ألم يحلم بيريكلليس بعالم يعيش فيه الناس متأخين في كنف الديمقراطية الحقة ؟ وأفلاطون ألم يضع نصب عينيّه ، وهو بعد تلميذ يرد مناهل المعرفة والعلم ، تحقيق المجتمع الأفضل وتنشئة المواطن الصالح ؟ والمسيح عندما اتخذ من المحبة شعاراً له ألم يتخيل عالماً يسوده الإخاء ؟ ألم يجعل لوثر مثله الأعلى الحرية الدينية ، وسينوزا الحرية الفكرية ، وكارل ماركس الحرية السياسية .

لم يكن هؤلاء خياليين ، بل كانوا واسعي الأفق ، متوقدي الذهن ، مهترهم مخيلتهم بقدرة عجيبة على دفع الآخرين إلى العمل . وقيادة الجماهير فن لا يحدّه إلاّ الموهوبون ، المؤهلون للزعامة .

سئل نابوليون : بأية قوة سحرية تدفع برجالك إلى الموت ؟ . . فأجاب :



« بقوة الكلمة » .

ما قدم الأمبراطور الفاتح إلى جنوده أكثر من إمكانية الموت في ساحات بعيدة عن الوطن ، ومع هذا كانوا يمضون إلى لقاء الموت يجذّل وحماسة لأن القائد الكبير عرف كيف يشغل خيالاتهم بصور رائعة وألفاظ ساحرة . فقبل حملة إيطاليا قال مخاطباً جنوده في وقت كانت فرنسا تعاني أزمة طعام : « إني منطلق بكم إلى أحصص السهول في الدنيا ، وستجدون في إيطاليا المجد والسودد والثروة » . وفي مصر قال لهم مشيراً إلى الأهرام : « أيها الجنود ، إن أربعين قرناً تنظر إليكم من هذه الأهرام » .

ومن أهم مركات الزعامة أن يفهم الإنسان نفسه الآخرين ليسهل عليه التلاعب بأفئدتهم وتوجيههم وقيادتهم . فإذا استطعت إدارة مشروع تكون مؤهلاً لتسيير جماعة من الناس ، وهذا يعني أنك مؤهل للزعامة . كان جون روكفلر يقول : « عندما اختار معاوني أوثر منهم من كان ذا مواهب ، ولا سيما موهبة التأثير في الآخرين وقيادتهم » .

والزعيم الزعيم هو من استطاع تنشئة زعماء آخرين ، أي من كان قادراً على الاختيار والتوجيه وعلى إلهام الذين يعملون معه . فجميع رجال الأعمال الذين نجحوا عرفوا كيف يحيطون أنفسهم بمعاونين قادرين على الاختيار والتوجيه .

عندما سلم نابوليون إلى نفر من الضباط الشبان عصا المارشالية عاتبه بعض أصدقائه على إغفاله شأن الضباط القدماء ، فكان جواب الأمبراطور : « اكتشفت في الضباط الشبان مواهب ليس للقدماء شيء منها . فكل واحد من المارشالات الجدد يصلح لأن يكون نابوليون ، والزعيم الحقيقي هو من يحيط نفسه بمعاونين لهم قماشة الزعماء » .

أنا أسمي نابوليون وأمثاله « مكشفي المزايا » ، وأسمي رجال الأعمال

الذين يتدمرون دائماً من شركائهم أو معاونيهم « مكتشفي العيوب » . ذلك أن في كل منّا مزايا وعيوباً ، والزعيم الحقيقي هو من اكتشف المزايا وأثماها ، أما الذين لا عمل لهم إلا انتقاد عيوب العاملين وإثامهم ، فإن الأثمانية تشد على عيوبهم عصاة سوداء فلا يرون إلا ما يحبون رؤيته : العيوب .

لدى انناس فكرة خاطئة عن الزعيم أو الرئيس — كل رئيس — : فهو في نظرهم رجل قاسي الملامح دائم العبوس ، ينظر إلى الآخرين من عل ، إنها صورة بشعة للطاغية ، للرئيس الذي اتخذ من القوة وحدها مركزاً لزعامته . كان جورج واشنطن جم الأدب ، متواضعاً ، وكان نابوليون يمازح جنوده ويخالسهم ويواكلهم ، وكان المسيح يغسل أرجل تلاميذه ويلعب صغارهم ، وكان النبي العربي مضرب المثل في ديمقراطيته .

في أميركا شركة جبارة تدعى شركة الصلب المتحدة ، ويديرها أربعة رجال لم يتخطَ كبيرهم العقد الرابع . ويعمل الرؤساء والمروءسون في جوّ يسوده الود والتفهم المتبادل ، لأن المديرين الأربعة أبعد الناس عن الغطرسة والترعة إلى التحكم ، يشيعون في المصانع والورشات والمكاتب المرح والسرور . وفي العام ١٩٣٩ انتقد أحد أعضاء مجلس الإدارة هذا الجو الذي يسود الشركة فأجابه اندرو كارنجي أحد المديرين الأربعة قائلاً : « ربحت الشركة هذا العام ستة ملايين وربع المليون ، فإذا استطعت إقناعي بأننا نضاعف الربح في العام المقبل بفضل العبوس والغطرسة فإننا نحن المديرين الأربعة نتخلى عن مراكزنا لرجال يفهمون الإدارة غير ما نفهمها نحن » . فاعتذر الرجل ، وامتنح مجلس الإدارة من طريقة المديرين الأربعة في تسير أعمال الشركة .

استمعت منذ أشهر إلى محاضرة لأستاذ في جامعة هارفرد موضوعها : « كيف تبلغ مرتبة القادة ؟ » ومما قاله ان الزعيم أو القائد ( بمعناها المطلق ) يتحلّى بصفات عشر هي : ١ — القدرة على اتخاذ مقررات متركزة على الواقع

لا على العواطف والمؤثرات ، ٢ - بعد النظر ، ٣ - العدالة ، ٤ - سعة الصدر ،  
٥ - الإقدام ، ٦ - الذكاء وحضور البديهة ، ٧ - البت السريع ، ٨ - حسن  
التصرف ، ٩ - سعة الأفق ، ١٠ - الشجاعة .

وعندي أن الشجاعة هي في رأس السجاي التي يجب أن يتحلّى بها من  
يطمح إلى إدارة عمل أو قيادة جماعة من الناس . وقد سئل أفلاطون : « من  
ترشح لرئاسة الجمهورية الفضلى ؟ » فأجاب : « أرشح الرجل الذي يواجه  
الصعاب برباطة جأش ولا ينكص على عقبيه نهيباً أو تخاذلاً » . وقال نابوليون  
في تعريف الزعيم أو الرئيس : « لئن الرجل الذي يسير قدماً نحو الهدف مهما  
يقم في طريقه من عقبات » . ومن تحصيل الحاصل القول إن تذليل العقبات  
والخروج من المأزق الحرجة أمران لا يمكن تصورهما بدون المخيلة النشيطة .  
فبفضل المخيلة يستطيع المرء أن يرى ما وراء المصاعب الماثلة ، وأن يتدرّع  
بالصبر ويكافح كفاح المؤمن بقدرته على بلوغ المشتى بفضل شجاعته وصبره  
وثقته بنفسه .

والشجاع ليس دائماً شجاعاً بالفطرة . فالشجاعة من السجاي التي يمكن  
اكتسابها بالمران . ويمكنني الجزم ، على ضوء اختبراتي ودراساتي الطويلة ،  
بأن الأولاد الشجعان قلائل جداً ، وأنهم يكتسبون هذه السجية تدريجاً في  
البيت والمدرسة والمجتمع .

ومن يتتبع النشاط البشري في شتى الميادين ير أن معظم الذين يتولون  
القيادة هم من الكهول ، وهذا يعني أن زمام القيادة ينتهي إلى من ينتهي إليهم  
بعد مران طويل .

أعرف رجلاً بعيد النظر عمل على إثناء ملكة القيادة عند ولده منذ نعومة  
أظفار هذا الولد . فقد أتاح له الفرص للتوجيه ، فكان الولد على التوالي رئيس  
فريق رياضي ورئيس الكشاف والسباح الأول ، وبعد خروجه من المدرسة

- أصاب في ميدان الأعمال نجاحاً كبيراً ، وفي الحرب الأخيرة كان في عداد  
المبرزين ، كل هذا لأنه تدرّج في حرفة القيادة والتوجيه .
- حينما وجدت اعتبر نفسك دائماً مؤهلاً للقيادة والتوجيه .
- اتقن فن التأثير في من يحيطون بك وكسب ثقتهم .
- اعرف نفسك فيسهل عليك اكتشاف سجاياء الآخرين وعيوبهم .

## كثيراً ما يكون النجاح وليد فكرة بسيطة

ليست في الولايات المتحدة سيدة لم تسمع باسم ج . ل . برسون ملك  
الأحذية النسوية .

واجه برسون في العام ١٩٣٣ أزمة خانقة ، وتنبأ بإفلاسه الذين رأوه  
يتخبط في مصاعب لا حصر لها . ولكن تاجر الأحذية كان رجلاً ذا مخيلة  
مولدة وتفكير سليم ، فاستطاع الخروج من المأزق ، وهو اليوم يربح نصف  
مليون دولار في السنة .

فماذا فعل برسون للتغلب على أزمة سببت إفلاس المئات من تجار الأحذية  
في الولايات المتحدة الأميركية ؟

كل ما فعله أنه اختص زائرات محله بمزيد من العناية والالتفات ، وهو  
ما لم يحظر ببال سائر التجار .

كان برسون في العام ١٩٣٣ في حدود السبعين ، أبيض الشعر ، مهيب  
الطلعة . فما ان تدخل سيدة محله حتى يهرع إلى الترحيب بمقدمها ويحرص على  
خدمتها بنفسه ، وسواء اشترت حذاء أو لم تشتري فإنه يشكر لها زيارتها لمحله ،  
وقبل انصرافها يطلب منها أن تسمي له ثلاثاً من صديقاتها ليعرض عليهن

خدماته ويدعوهم إلى زيارة محله . وبدلهم أن يستجاب طلبه بسرور ، فليس أحب إلى المرء ، رجلاً كان أو سيدة ، من أن يطلب إليه الآخرون أداء خدمة من هذا النوع . وبعد حصوله على الأسماء يكتب إلى السيدات الثلاث داعياً إياهن إلى زيارة محله لمشاهدة نماذج جديدة ، فتقبل الدعوة واحدة من ثلاث على الأقل ، وتتكرر المراسم نفسها مع الزائرات بحيث يزداد عدد المشتريات .

وبفضل هذه الفكرة البسيطة استطاع يرسون التغلب على الأزمة .  
إن النجاح ليس دائماً وليد الأفكار الثورية ، فكثيراً ما يكون مفتاحه فكرة بسيطة .

هوذا أميركي آخر مدين بنجاحه لفكرة بسيطة .  
كان جايكس ماكورني يدير شركة للضمان ضد الحريق في مدينة من مدن ولاية نيوجرزي عندما انتاب زوجته مرض خطير ، فنصح له الأطباء بالابتعاد بها عن المدينة الكبيرة والإقامة نهائياً في ولاية كاليفورنيا . وانتقل جايكس إلى مدينة صغيرة تبعد عن لوس أنجلوس ثمانين ميلاً ، وكان عليه أن يبني مشروعه من الأساس ، وأن يتدرّع بالصبر وطول الأناة ، ويصمد في وجه المصاعب فهو ينزل مدينة لا تعرف عنه وعن شركته شيئاً ، وفيها خمس شركات للضمان ضد الحريق .

ولكن جايكس ماكورني لم ييأس بل ترك تخيلته تعمل ، فأسعفته بفكرة لا يتطلب تنفيذها استعداداً ولا يكلف كبير عناء . فقد قرّر صاحبنا استدراج الناس إلى التوقيع على عقود تأمين أو ضمان ضد الحريق من طريق هو غير الطريق المنهجي أو التقليدي المعروف ، وأدرك أن استمرار الصلة بينه وبين السكان هو الطريق المؤدي إلى الهدف ، فحصل على عتاوين هؤلاء وطقق يكتب إلى كل واحد منهم رسالة في مطلع كل شهر مؤلفة من سطر وسطرين ،

واليك نماذج مما كان يكتب :

في كانون الثاني بعث إلى السكان بألف رسالة هذا مضمونها : « إن شركة الضمان ماكورني ترحو لكم عاماً مباركاً مقروناً بالتوفيق ». وفي شباط كتب : « ترحو شركة الضمان ماكورني أن تكونوا موفوري الصحة وأن تكون أعمالكم مزدهرة ». وفي آذار : « يسرّ شركة الضمان ماكورني أن تشرفوها بثقتكم » الخ . . . وقد كان لهذه الرسائل صداها في نفوس السكان وتأثيرها في مخيلتهم ، فأقبلوا على توقيع العقود ، وما لبثت شركة ماكورني أن احتلت مركز الصدارة بين شركات الضمان في المدينة .

والأمثلة على ما تستطيعه المخيلة في هذا المضمار أكثر من أن تعد أو تحصر . عندما زرت لندن في صيف ١٩٤٦ قدمني أحد أصدقائي في إحدى الحفلات إلى ملك اللقائف ( السيكار ) في إنكلترا ؛ وبدافع من الفضول سألت الرجل كيف أحرز لقبه هذا ، فأكد لي أنه مدين بنجاحه لفكرة بسيطة جداً . فقد اعتمد في تقديم السيكار إلى المشترين أسلوباً لم يعتمده الباعة الآخرون ، إذ كان يمسك السيكار من وسطه ويقدمه إلى المشتري بحركة لبقة ، رشيقة تستلفت النظر ، وبفضل هذا الأسلوب ازداد الإقبال على شراء اللقائف من حانوته المتواضع ، فنضاعفت أرباحه ، وبعد عشرين سنة صار يملك أربعين حانوتاً لبيع اللقائف منها ستة حوانيت في لندن وضواحيها .

وهذا مثال آخر على ما تستطيعه المخيلة :

في ولاية نيوجرزي امرأة تباع الفاكهة في كشك صغير تراخمه عشرات من الأكشاك الكبرى ، ولكنه ييزها جميعاً في مضمار تصريف الأصناف وإرضاء الزبائن . ذلك أن المرأة عندما تزن الفاكهة تضيف إلى كلّ وزنة تفاحة أو خوخة وهي تقول ضاحكة : « هذه إكراماً لك أو للصغير » ؛ وقد كان لهذه البادرة تأثيرها في نفوس الشارين ، ولا سيما ربات البيوت .

جاءني ذات يوم شاب يعمل في شركة للتأمين على الحياة وقال ان الشركة هددته بالاستغناء عن خدماته لأنه لم يصب نجاحاً كبيراً في مهمته ؛ فنصحت للشاب بأن يشغل مخيلته قليلاً ، فقد تسعفه بحل للمشكلة التي يعاني .

وبعد شهرين جاءني الشاب وشكر صنيعي . وعرفت منه أنه شق طريقه بفضل فكرة بسيطة . فقد اعتاد وزملاءه أن يتحاموا طرق أبواب المنازل يوم السبت ليعرضوا على الناس عقود التأمين ، لأن يوم السبت هو يوم عطلة وراحة . فقرّر هو أن يشدّ عن هذه القاعدة ، والشذوذ ، كما هو معروف ، ظاهرة تستلقت الأنظار وتثير الفضول . وقد استغل الشاب دهشة الناس حيال مسلكه ، إذ وجد فيها ثغرة تسأل من خلالها إلى صلب الموضوع ، موضوع الزيارة . وهكذا استطاع أن يبيع عقود التأمين بمعدل عقدين أو ثلاثة في الأسبوع .

\* \* \*

لدى نشوب الحرب العالمية الثانية كان صديقي آرثور كنغ ممثلاً مسرحياً فترك المسرح والتحق بالأسطول ، وفي معركة ميدواي ( المحيط الهادئ ) أصيب إصابة خطيرة ولم يبقَ صالحاً لاداء أية مهمة تتطلب مجهوداً جسمانياً . أما المال الذي حصل عليه من الدولة بمثابة تعويض فقد أنفقه في غضبون عام واحد وقبل أن يجد عملاً يؤمن له الكفاف . فلما اقترب منه شبح الفاقة استنجد بمخيلته فأسعفته بحل ساعده على الخروج من المأزق . فما كان هذا الحل؟

أجاب صديقي بنفسه عن هذا السؤال ، قال : « خلوت بنفسي خمسة عشر يوماً ، وكنت لا أخرج إلا ليلاً لمشاهدة الأفلام السينمائية أو لحضور إحدى المسرحيات . وخلال هذه المدة كنت أدون على ورقة ما أستطيع القيام به من أعمال وما يمكن كلّ عمل أن يدرّ عليّ من أرباح ، وفي اليوم الخامس عشر استعرضت إمكانياتي فوجدت أن أفضل عمل يمكنني القيام به هو تعليم

فن التمثيل المسرحي في المدارس ، ومضيت إلى مديري هذه المؤسسات أعرض فكرتي وأقدم شهاداتي فوافقت أربع مدارس على التعاقد معي لمدة ستة أشهر على سبيل التجربة ، وقضى إقبال التلاميذ من الجلسين على سماع محاضراتي على تردد المديرين فعينوني بموجب عقود تراوح مدة العمل بها بين ثلاث سنوات وخمس ، وهكذا خرجت من المأزق بفضل تخيلي .

## الأفكار والنساء

تستطيعين يا سيدتي ( وأنت يا آنسي ) أن تديري لحسابك مشروعاً ناجحاً كأن يكون لك محل للخياطة أو مكتبة أو متجر ، وكأن تحترفي الرسم أو الدهان أو التجميل على أنواعه الخ . . . واعلمي أن النجاح يكون حليفك منذ الشهر الأول إذا طلعت على الناس بجد يد يهر منهم الأنظار ، واعلمي كذلك أن فكرة موفقة هي رأسمال لا يقل شأنًا عن الراسمیل الحقيقية .  
إليك حكاية معلمة مدرسة تركت وظيفتها لتدير مشروعاً أنشأته بوسائلها الخاصة :

كانت غريبة عن التجارة ، أما رأسمالها فقد كان مئة دولار نقدًا و ١٧٠٠ دولار أسهماً وسندات ، ولكن كان لديها ما هو أهم من المال ، كان لديها مفكرتها الصغيرة . . . وإليك ما أفضت به إليّ ماري آن فيشر لمناسبة مرور عشر سنين على قيام مشروعها :

« كنت معلمة في إحدى المدارس الرسمية وكان حلمي الذهبي أن أدير وكالة للتفسير ، ولكن كيف أتدير المال وأنا أنقاضي مرتباً محدوداً وأنفق



القليل الذي أدخره في رحلات أرفه فيها عن نفسي تمتد أحياناً إلى كندا أو المكسيك ؟ لم يكن في وسعي إذن أن أدخر مالا ، فرحت أدخر ما يمرّ بذمني من أفكار بشأن وكالات السفر وإدارتها وتحسين أساليب العمل فيها ، وذلك بتدوين أفكارني في مفكرة صغيرة لا تفارق حقيبتي اليدوية .

« ولم تكن أفكارني تمرّ في ذهني عقواً ، فقد كنت أدون كلّ خاطرة ، وأذيلها بما أسمع في رحلتي عن شركات السفر من أفواه الحمالين ومستخدمي السكك الحديدية وسائقي السيارات ومستخدمي الفنادق ومضيفات الطائرات ومن المسافرين أنفسهم فأسأل الواحد منهم : « هل كان السفر مريحاً ، وفي أي التواحي لمست تقصير الشركة ؟ »

« كنت أدون الأجوبة والملاحظات ، واجتهدت في الوقت نفسه في إقامة علاقات ودية مع أصحاب الفنادق ومنظمي الرحلات السياحية وكبار موظفي شركات الملاحة . وبفضل مفكرتي الصغيرة لم ألقَ كبير عناء في وضع مخطط مشروعني . ومنذ اليوم الأول مشيت بخطى ثابتة على درب واضح المعالم . . .

« أنبأني مفكرتي أن السياح يودون لو تكفيهم وكالات السفر مؤونة السعي للحصول على أوراق السفر وحجز الأماكن سواء في وسائل النقل أو في الفنادق ، فكفيتهم أنا مؤونة ذلك كلّهُ ، إذ عمّمت على الجمهور بواسطة النشر والإعلان في دور السينما أن وكالتي تنتظر من كلّ راغب في السفر إشارة برقية أو مكالمة تلفونية يحدد فيها وجهته وعدد حقائبه واليوم الذي ينوي القيام فيه ، وهي تتكفّل بالباقي . . . وبالفعل كان جوني أحد مستخدمي الوكالة يحمل إلى الزبائن أوراق السفر ويسلمها إليهم في مكاتبهم أو في منازلهم ، وفي الوقت نفسه تتولى دائرة العلاقات في الوكالة مخابرة شركات النقل والفنادق حاجزة الأمكنة للمسافرين بواسطة وكالة ماري آن فيشر ، موصية بهم خيراً .

« ومبالغة مني في الحرص على راحة المسافرين اتفقت مع أصحاب

المؤسسات الفندقية في أميركا وأوروبا وبعض البلدان الآسيوية على إبلاء السياح الذين يسافرون بواسطة وكالتي عناية خاصة في مقابل الخدمات التي أوذيها لمؤسساتهم . وقد كان لهذه البادرة صداها في نفوس السياح ، وأضحى ثناؤهم على مؤسستي خيراً من ألف إعلان تنشره عنها الصحف .

« ومنذ عامين درجت على عادة نشر أسماء المسافرين بواسطة وكالتي في كبريات الصحف ( بعد موافقة أصحاب العلاقة طبعاً ) وذلك لعلمي أن الناس يشوقهم أن يروا أسماءهم منشورة في حقل « أخبار المجتمع » . ونظمت رحلة شهرية لزبائني تستمرّ يومين بتعرفة معتدلة جداً ، ورحلات سنوية لهُواة الصيد وجامعي الفراشات والمعنيين بالآثار الخ ... »

إن وكالة التسفير التي تحمل اسم ماري فيشر هي اليوم في طليعة الوكالات التي تعمل في ولاية نيويورك ، وللمركز الرئيسي فروع في عواصم الولايات ومكاتب في أميركا الجنوبية والوسطى وكندا وأوروبا والشرق .

\* \* \*

من عوامل النجاح التخصص في حقل من الحقول . ففي إحدى المدن الصغيرة بجنوب فرنسا محل صغير للخياطة يدعى « محل الإبرة السحرية » وصاحبة المحل لا تخط سوى فساتين قروية من النوع الذي ترتديه الفلاحات الاسبانيات ، ولما كان جنوب فرنسا من المناطق التي تجذب السياح وسكان فرنسا الشمالية الذين تتطلب حالتهم الصحية المناخ المعتدل ، فقد ازدهرت أعمال « محل الإبرة السحرية » بفضل إقبال الغرباء الذين اجتذبهم اختصاص المحل .

وفي هوليوود ، عاصمة السينما ، سيدة فرنسية تدعى ماري كلور تملك محلاً لبيع القبعات . وفي هوليوود أكثر من مئة محل لبيع هذا الصنف ، ولكن محل ماري كلور يمتشي في الطليعة لأن لصاحبه مخيلة مولدة . فهي تحرص

على إعطاء كل سيدة القبعة التي تلائم رأسها ، فإذا لم تقع على قبعة جاهزة تأخذ للزائرة القياسات اللازمة وتستعملها بعض الوقت لتصنع لها القبعة الملائمة .  
وأية امرأة لا يشوقها أن تعتمر قبعة صنعت من أجلها وحدها ومن طراز خاص ؟ إن ماري كلور مدينة بنجاحها لاختصاصها .

وليس شرطاً للنجاح أن تكوني يا سيدتي صاحبة مشروع أو ذات مهنة حرة . لقد قدّمت أنجيلا مارتن لزوجها المقاول دوايت سيمون بائنة محترمة لأنها ، وهي المستخدمة الصغيرة في « نادي النجمتين » بمدينة شيكاغو ، عرفت كيف تشغل مخيلتها وتريح أضعاف المرتب الذي تتقاضاه .

فقد كانت مهمة أنجيلا في النادي تسلم معاطف رواد النادي لدى وصولهم وتسليمها إليهم لدى انصرافهم ؛ وذات مساء لاحظت وهي تعلق أحد المعاطف على المشجب أنه ينقصه زران ، فقالت في نفسها : « لم لا أسد النقص وأعيد إلى صاحب المعطف معطفه بحالة جيدة ، فيكافئني على هذه البادرة ؟ » ونفذت فكرتها في الحال بأن مضت إلى السوق فابتاعت زرين من نوع أزوار المعطف وسدت بهما النقص الحاصل . ولما جاءها صاحب المعطف يطلب معطفه ، لفتته إلى ما قامت به ، فأثنى على فكرتها وشكر لها صنيعها ودس في يدها دولارين ممّا شجعها على متابعة خطتها في تفقد معاطف رواد النادي وتنظيف ما كان منها بحاجة إلى التنظيف ورفء ما كان بحاجة إلى رفء الخ ... فكان الأعضاء يجزلون لها المكافأة ، فجمعت مع الأيام مالا أغناها عن العمل في النادي ، وأتاح لها التعرف بالمقاول الذي طلب يدها وتزوجها .

## كن دائماً في الطليعة

في صيف ١٩٥٢ احتفلت محلات « ليثون وشركاه » في شيكاغو ببلوغ عميدها هنري س . ليثون عامه التاسع والتسعين . وقد أولت الصحافة ومحطات الإذاعة هذا الحدث أهمية خاصة ، لا لأن هنري ليثون من كبار التجار ورجال الأعمال ، بل لأنه يثابر على الاهتمام بتجارته بالرغم من بلوغه التاسعة والتسعين من سنه . وصدرت الجرائد والمجلات ناقله لقرائها نبذة عن حياة الرجل وحديثاً له وبيعت صورته في اكشاك بيع الصحف والمكتبات ؛ وقد قابلت صاحب العيد بصفة كوفي مندوباً لصحيفة يومية تصدر في سان فرانسيسكو ، فحدثني عن مؤسسته وقال انه كان وما زال حريصاً على السير في الطليعة ، وبفضل هذا الحرص استطاعت محلات « ليثون وشركاه » أن تتخطى المصاعب وتلدل العقبات . ولما سألته : هل ينوي الانسحاب من العمل بعد أن بلغ من العمر عتياً ؟ ابتسم وقال : « ولماذا انسحب ؟ فالعقل المدبر ما يزال راجحاً والمخيلة المولدة لم تصب بذرة من العقم » .

عندما توفي الناشر الأشهر فرانك مونزي صرح منقلده وصيته بأن يرصد مونزي في المصارف لا يقل عن عشرين مليون دولار ، ولا ريب أن فرانك جمع ثروته هذه بعرق الجبين . وقد عزز ستانلي ووركر مدير إحدى المجلات التي كان يملكها مونزي نجاح الناشر إلى نشاطه الحارق وحرصه الدائم على السير في الطليعة . وذكر ووركر أن فرانك اختار شركاءه ومعاونيه من بين الرجال الأفذاذ ، ولكنه فاقهم شاباً وكهلاً وطاعناً في السن في مضمار الخلق والتصميم والتنفيذ ، لأنه كان ذا مخيلة عجيبة .

ولمؤنزي شقيق بصغره بست سنوات ، انصرف إلى التجارة وأصاب في ميادينها نجاحاً عظيماً . وقبل وفاته أوصى أولاده الثلاثة بالحفاظ على ما خلفه لهم وبالعمل على إنمائه . ومما قاله لأولاده إن مشروعه بقي في الطليعة وثبت أمام العواصف لأنه جعل شعاره دائماً : « بالعمل والمخيلة يمكن الإنسان اجتراح العجائب » . وقال لي أكبر أولاده إن هذا الشعار ما يزال شعار المشروع ، وأنه وشقيقه يجتمعون مرتين في الشهر ويتبادلون الآراء ويعتمدون أفضلها ، وقد استطاعوا ، بفضل هذه الخطوة ، تفادي الهزات والغلب على الأزمات ، وإنماء المشروع الذي خلفه والدهم .

\* \* \*

البقاء في الطليعة لا بدّ من العمل المتواصل . والعمل المتواصل لا يؤتي ثماره ما لم يركز على مشروعات هي وليدة مخيلة خصبة وعقل مخطط . اعرف مؤسسات كانت في الطليعة ولكنها عادت القهقري لأن أصحابها لم يفكروا بالمستقبل . ففي بروكلن معمل للنسيج مضى على إنشائه ربع قرن ، ولم يكن له مزاحم في غضون السنين العشر الأولى ، وحتى في السنوات الأخيرة كان يواجه مزاحمة ضعيفة لا يعتد بها ، ومع هذا اضطرت في العام الفائت إلى وقف نشاطه وتسريح عماله ، لأن أصحابه ناموا على أجداد الماضي ولم ينظروا إلى أبعد من أنوفهم .

والإيكم أمثلة على ما يستطيعه رجل أعمال مقدام وذو مخيلة :  
عندما تولى صديقي جوهن جاكوبس إدارة المحلات التي أسسها والده منذ نصف قرن لاحظ أن هذه المحلات تدار بأساليب بالية وعقلية لا تجاري متطلبات العصر ، والإيكم ما فعله جوهن لإتقاذ المشروع من مصير كان ولا ريب محتوماً ، قال :

« كانت محلاتنا تسير في الطليعة في العام ١٩٢٨ ، وبعد وفاة والدي في

العام ١٩٤٠ كان كل شيء يسير على غير ما يرام ، وكانت متابعينا ناجحة عن تطلعنا إلى الماضي بدلاً من أن نتطلع إلى المستقبل . فالإدارة السابقة كانت ترجو إصلاح الحال بالأساليب التي أمنت ازدهار المحلات في العام ١٩٢٨ ، ولكني عمدت إلى تغيير هذه الأساليب وأدخلت على المشروع تحسينات جمة جعلت منه في غضون ثمانية أشهر مشروعاً عصرياً بمظهره وأصنافه والعاملين فيه . وقد قامت في وجهي معارضة عنيفة ترعها أعضاء مجلس الإدارة معن تعاونوا ووالدي ، ولكني مضيت في خطتي بعناد وإصرار وتولت النتائج الباهرة وضع حد لمعارضة المعارضين . واليوم استأنفت محلاتنا السير في الطليعة ، وترانا نتداول في كل اجتماع نعقده المشروعات التي يمكن تحقيقها بعد عشر سنين أو عشرين سنة . ذلك أن كل عضو من أعضاء مجلس الإدارة بات يعمل للمستقبل ويحتاط لشئ الاحتمالات » .

\* \* \*

في العام ١٩٤٨ كنت أزور أحد كبار تجار الآلات الموسيقية ، عندما دخل عليه شاب التحق بالمؤسسة قبل سنوات بواسطة مكتب الدعاوة الذي أدبره ، وأبلغه أنه قرر ترك العمل لينصرف إلى تعايط التجارة نفسها لحسابه الخاص . وخلال عبارات المجاملة التي تبادلها الرئيس والمرووس السابق ، قال الشاب بعد أن رمقني بنظرة ذات معنى :

— سيكون شأني مع رئيسي السابق شأن المزارع الشريف ، فقد خبرت أسلوبه في العمل وبلغت شأوه في اجتذاب الزبائن ، ولن تمضي ثلاث سنوات حتى أكون وحدي في الميدان .

فقال صاحب المؤسسة :

— لست أنكر عليك ذكائك ، ولا ريب في أن شبابك وظرفك سيشفعان بك لدى الجمهور الذي يستهويه الشباب والظرف ، ولكن هناك عاملاً

أساسيًا لا إخالك حاصلًا عليه .

— ما هو هذا العامل الأساسي ؟

— ليس لك عقلي وبعد نظري ، وليس لك بالتالي مخيلتي المولدة . ففي وسعك أن تقلّد أسلوبني في العمل ، وأن تنتزع مني الزبائن ، ولكنك أعجز من أن تجاريّني في استنباط وسائل التشويق وفي إعداد المشروعات ورسم خطط المستقبل . وإذا لم يكن يد من خروج أحدنا من السوق بعد ثلاث سنوات ، فالخارج لن يكون أنا بحال من الأحوال .

وتحققت نبوءة التاجر الكبير ، فما استطاع الشاب مجازاة رئيسه السابق في مسابقة نزعات الجمهور ورغباته المتطورة باستمرار ، وبعد ثمانية عشر شهراً اضطرّ لتصفية محله والبحث عن عمل آخر .

\* \* \*

إذا شئت البقاء في الطليعة فاعمل بالنصائح الآتية ، وقد ضمّنها فورد الكبير وصيته :

- ١ — لا تحكم سلفاً على فكرة أو مشروع أو شخص .
- ٢ — تتبع التطوّرات التي تطرأ على حقل النشاط الذي تعمل فيه ، ولا تدع الركب يفوتك .
- ٣ — حاول استباق الحوادث ودع مخيلتك تتطلع إلى ما وراء الحاضر .
- ٤ — إذا اقتنعت بوجاهة فكرة ما فلا تتخلّ عنها ، لأن الأيّام كفيلة بيجملها تبليور في رؤوس معارضيهها .
- ٥ — لا تنم على أكاليل النار واعلم أن ثمة مخيّلات تعمل ليل نهار لاستنباط كل جديد ومفيد ، فإذا لم تشغل مخيلتك لا يعم منافسوك حتى يتقدموك .

## اطلع بمجديد فيمشي الحظ في ركابك

عندما يواجه المرء منافسين أشداء يتنازعونه المركز الأول في الحقل المشترك يود لو يمارس حرفة أو يتعاطى عملاً لا أثر فيه للمزاحمة . وفي أيامنا قلماً نجد ذا حرفة أو صاحب مشروع راضياً عن نتائج عمله ، فالجميع يشكون التخمّة والمزاحمة وضوولة الأرباح . وفي حمى التلّمر هذه نجد أفراداً قلائل راضين عن حاضرهم مطمئنين إلى غدهم ، لا يخشون المزاحمة ، لأنهم توصلوا ، بفضل غيلتهم ، إلى ابتكار مشاريع جديدة لا يحتاج تحقيقها إلى رساميل ، ولا إلى مجهود كبير .

واليك أمثلة تبرز أهمية الابتكار في شتى الحقول :

الدودة السمينة — في إحدى ضواحي سان فرنسيسكو مزرعة صغيرة أطلق عليها صاحبها فرانك ديبوى اسم : « الدودة السمينة » وهو اسم غريب ، ولا شك ، وغرابته هي التي تستوقف المارة وتستثير فضولهم .  
والدودة السمينة حكاية . . .

في العام ١٩٤٦ سرح فرانك ديبوى من الجيش فعاد إلى سان فرنسيسكو يبحث عن عمل ، فسدّت أبواب العمل في وجهه ، لأنّه تخطى المقد الرابع . واضطرته ظروفه المالية إلى استئجار غرفة حقيرة لسكنه في ظاهر المدينة ، وكان يشغل الغرفة قبله رجل صيني اعتاد أن يرمي النفايات في الحديقة الصغيرة ، وأراد فرانك رفع هذه النفايات لكلا تولد البعوض ، فاسترعى انتباهه وجود الديدان بكثرة ، ولاحظ أنّ بعضها شديد اللعان ، وهو نوع يستخدمه صيادو السمك بواسطة السنارة في اجتذاب الأسماك النهرية والبحرية .



قرّر قرانك الابقاء على هذه الديدان لأنّه كان من هواة الصيد ، فحفر حفرة صغيرة في الحديقة ووضعها فيها بعد أن قرش الحفرة وجدرانها بطبقة قيقة من الاسمنت ، وراح يتعهد ديدانه كما يتعهد صاحب المزرعة ماشيته أرانبه ودجاجه ، فتكاثر ، وألفت محبسها ، فصارت تنساب نهاراً في الحديقة وتأوي ليلاً إلى حفرتها .

وهنا جالت في رأس قرانك فكرة : لم لا يبيع الديدان من صيادي السمك ؟ ووضع فكرته موضع التنفيذ ، فأقبل الصيادون على الشراء ، ( الدودة ينس واحد ) ، وشجعت النتيجة صاحبنا على توسيع نطاق مشروعه فعدل عن رفع النفايات ، وجعل من حديقته بوّرة لتوليد الدود وتربيته ، ولما ازدهرت تجارته استأجر أرضاً في الضواحي وأحاطها بسور وأطلق عليها اسم « الدودة السمينة » .

وهكذا استطاع قرانك من لا شيء أن يحقق مشروعاً ناجحاً بفضل مخيلته ومتابره وفكرته المبتكرة .

### مستشفى الدمى

ليست فكرة إصلاح الدمى بالفكرة الجديدة . فالذين يصنعون الدمى يتولون عملية إصلاحها كلّما أدّى عبث الصغار إلى تشويهها . ولكلّ الجديّد في هذا الحقل أن تتفرّغ سيدة وأولادها الأربعة لمعالجة الدمى « المريضة » وأن يطلقوا على مشروعهم اسم « مستشفى الدمى » .

ففي مدينة ماديسون اليوم منزل أنيق مؤلف من دورين لا عمل لشاغليه سوى إعادة الدمى إلى الحياة . فثمة أرباب اختصاص مهمتهم إعادة الرؤوس المهشمة ، وآخرون يبط بهم تقويم ظهور الدمى المقوسة أو سيقانها الملتوية ، وتشرف على « العمليات الجراحية » صاحبة المستشفى مسز سوليفان التي يجيها

الأطفال في ماديسون حباً يقرب من العبادة لأنها تعيد الحياة إلى الدمى التي يحبون .

## ثروة تحت الحصى

من منا لم يسمع بجمعية « هواة جمع الحصى » وبمؤسستها المستر جيمس غرين ؟

ل سبع سنوات خلت بلغ غرين الذي كان يشغل وظيفة حكومية في شيكاغو الستين من عمره ، ولم يبقَ بده من إحالته إلى المعاش . ولكن الرجل كان جم النشاط فراح يقلح زناد الفكر باحثاً عن مشروع يكفيه مؤونة العمل لحساب الآخرين . وخرج ذات يوم يتزّره على الشاطئ ، فوق نظره على حصاة ذات شكل ولون يندر وجودهما ، فالتقطها وعاد بها إلى منزله حيث عكف على صقلها بألة حادة . وفي أثناء عملية الصقل جاء لزيارته موظف من زملائه فأعجب بالحصاة ، وأعرب عن استعداده لشراؤها بريالين ليضمها إلى مجموعة الحصى التي يملك . فرفض غرين بيعها ، لأنه شعر وهو يصقلها بميل إلى جمع الحصى واقتنائها .

ودأب صاحبنا مذ ذلك على جمع الحصى ، وكان يرافقه في بعض «غزواته» زميله الموظف وآخرون ممن أصبحت عملية التقاط الحصى وصقلها واقتنائها بالنسبة إليهم هواية محببة . وفي صيف ١٩٤٩ تلقى غرين رسائل من مختلف الأنحاء الأميركية من رجال ونساء يجمعون الحصى ذات الأشكال والألوان النادرة ، وفيها يقترحون تأسيس جمعية للهواة ، ومتجر يعرض الحصى التي يجمعها أعضاء الجمعية ويبيعها من الراغبين ، على أن توزع الأرباح الصافية على الأعضاء مرة كل ستة أشهر .

ورحب غرين بالمقترح ، وانتخبه الهواة ، وعددهم خمسون ، رئيساً

للجمعية وناطوا به مهمة إدارة المتجر على أن يتقاضى مرتباً شهرياً محترماً بالإضافة إلى نصيبه من الأرباح الصافية .

### تجارة العصافير

وهذا مثال آخر على ما تستطيعه المخيلة في حقل الابتكار :

فلما يخلو بيت في ولاية نيوجرزي من قفص يضم عصافير ذات ألوان بديعة ، والأقفاص تحمل كلّها ماركة واحدة هي : « فردوس العصفير » .

و « الفردوس » اسم أطلقه دانيال بوهل على الشرك الكبير الذي نصبه منذ ستة أعوام في حديقة منزله ، والذي لا يعدو كونه قفصاً كبيراً يدخله يومياً عشرات البلابل والكناري الخ . . . لتتقد الحبوب المنثورة بسخاء .

ودانيال بوهل من عشاق الطيور على أنواعها . أحيل إلى المعاش في العام ١٩٤٧ فأنصرف إلى العناية بحديقة منزله المهمة . ولما كان منزله قائماً على ضفة النهر فقد اعتادت العصافير ورود النهر والبحث عمّا تقتات به في الحديقة المتراصة الأطراف ، ولاحظ دانيال أن العصافير تطيل مكوثها في الحديقة ، وأنها تتجاذف أحياناً بالدنو من صندوق النفايات لتستخرج منه قوتها ، فأوحت إليه هذه الظاهرة فكرة السعي إلى قنص العصافير بنصب شرك كبير يكثر فيه القوت . وقام الشرك على أنقاض كوخ خشبي ، وهو مصنوع من الشريط الرفيع الذي تصنع منه أقفاص المطابخ ، أمّا بابه فقد شدّ بجبل إلى حيث اعتاد دانيال الجلوس لمراقبة « ضيوفه » ، حتّى إذا دخل القفص الكبير عدد كافٍ من العصافير شدّ صاحبنا الحبل موصداً الباب .

لقد كان عمل دانيال بوهل في البداية ضرباً من ضروب التسلية ، أمّا اليوم فهو عملية تجارية رابحة جداً ، لأن « الفردوس » أضحت حديقة غناء يؤمها الناس كل يوم أحد للتفرّج على أنواع العصافير داخل أقفاص أنيقة معدة للبيع بما في داخلها .

## عنصر النجاح

حدثك يا قارئ في هذا الكتاب عن العنصر الأساسي للنجاح : المخيلة ، وأوردت سير رجال ونساء أصابوا نجاحاً عظيماً في حياتهم بفضل مخيلتهم . ولكن المخيلة المولدة وحدها لا تكفي ، فثمة رجال ونساء لم يحسنوا استخدام هذه الميزة فكان نصيب مشروعاتهم الإخفاق . ذلك أن المخيلة لا تستطيع شيئاً بدون المعرفة ، فهي تمد المشروع بالحياة والقوة الدافعة ، أما المعرفة فإنها توجه هذه القوة الدافعة نحو الحقول التي يجب أن تستخدم فيها .

من أقوال اديسون : « المخيلة قوة عظيمة » ولكنها تحتاج إلى موجه وضابط ، فإذا تركت بدون توجيه تصبح وبلاً على صاحبها « فالديناميت متفجر نافع ، إذا استخدم بمقتضى قواعد الفن والعلم أمكنه أن يؤدي للبشرية خدمات جليلة ، ولكنه مادة خطيرة بين يدي جاهل يتصدى لاستعمالها . والطاقة الكهربائية تؤدي للإنسان خدمات ثمينة ، ومع هذا فآلاف الأشخاص صعبهم التيار الكهربائي لأنهم أساءوا استعماله .

أعرف رجلاً شغل مخيلته ردىاً من الزمن وطلع على الناس بأفكار مدهشة وآراء ثورية في حقل العلم والاختراع ولكنه توفي فقيراً معدماً لأنه لم يحسن تطبيق نظرياته الفذة ، وبالتالي لم يقم وزناً للواقع ، بل كان يشرع في العمل قبل أن تتوافر لديه المعلومات اللازمة عنه . ولتجنب الوقوع في ما وقع فيه هذا المخترع المنكود الحظ ينبغي لنا أن نجتمع المعلومات التي تفيدنا والتي تتصل بالفكرة أو المشروع ، فلا يأتي عملنا مرتجلاً ولا نخطب في ميدانه خبط عشواء . وللاستعلام أبواب ومصادر أكثر من أن تحصر . فللاستعلام عن مشروع

تجاري تنوي تحقيقه يمكنك الرجوع إلى غرفة التجارة والصناعة وإلى المصارف ، كما يمكنك الوقوف على المعلومات التي تهتمك من مطالعة الصحف والنشرات التجارية الدورية .

وللاستعلام عن مشروع سياحي يمكنك الاتصال بمصلحة السياحة في الدولة وبمكاتب السفير وثقابة أصحاب الفنادق . وليس في الاستعلام غضاضة ، فمثلنا في الحياة العملية مثل من ينطلق وراء غاية ، فتعرض سيره غابة كثيفة ، متعددة المسالك ، منشعبتها ، فإذا لم يستعلم عن الطريق ضل سبيله وتاه . . .

\* \* \*

كان نابوليون خصب المخيلة ، ما في ذلك ريب . ولكن الفاتح العظيم كان يبني خططه على معلومات واضحة ، صريحة ، ألم يكتب إلى جوزفين عشية معركة أركول : « غداً يتقرر مصير هذه الحملة ، ولكني مطمئن لأن معالم هذا المصير واضحة لناظري . فأنا أخاف المجهول ، لهذا تربيته أجتهد دائماً في تبديد الضباب الذي يحجب المجهول عن ناظري ، لأمن شر العثار وأبلغ الهدف من أقصر الطرق » .

والمجهول الذي عناه نابوليون هو المشروع الذي لا يستند إلى معلومات تساعدنا على تبيين حظه من النجاح .

عندما فكر الأمبراطور بعبور مضيق جبل سان برنار وعرض الفكرة على كبار معاونيه كان جوابهم أن عبور المضيق غير ممكن ، ولكنه يصبح ممكناً إذا شاء الأمبراطور . وأدرك نابوليون أن الزلزال هي التي أطلقت ألسنة معاونيه بالحملة الأخيرة ، فصرفهم واستدعى كبار المهندسين وأمرهم بالشخص إلى الجبل وفحص المضيق ففعلوا ، ورفعوا إليه تقريراً جاء فيه أن عبور المضيق صعب جداً ولكنه ليس من المستحيلات .

وبعد أيام عبر نابوليون مضيق جبل سان برنار وسط دهشة أوروبا

وإعجاب العالم ، وكان دليله ودليل جيشه في أثناء عملية العبور ثلاثة من الرعاة المحليين ، وراهب يعيش في الجبل عيشة التناك .

\* \* \*

وكان هتلر ذا مخيلة خصبة ، هو الآخر ، ولكنه لم يقم للاستعلام كبير وزن ، فخطا خطاه الكبيرة والخطيرة في الميدانين السياسي والعسكري قبل أن يعنى بالربط بين أفكاره وبين الحقائق الراهنة ، وقبل أن تتوافر لديه المعلومات اللازمة عما قرّر تحقيقه من مشروعات ، فكانت النتيجة إخفاق مشروعاته .

— شغل مخيلتك باستمرار ، دعها تعمل من أجلك ، ولكن لا تقدم قبل أن تتبين طريقك ، فالمعرفة تتبين طريقك وتأمين العنار وتظفر بالمشتهى .

## المثابرة والايمان

في جامعة هارفرد أستاذ يعتبر الثبات أو المثابرة العامل الأساسي لنجاح كل مشروع . وقد سمعته مرة يقول في محاضرة له إن ما تولده المخيلة والعقل النير يذهب هباء إذا لم يتعهد المرء بالمثابرة . وهذا صحيح .

عرفت رجالاً ونساء ضربوا الرقم القياسي في عدد المشروعات التي وضعوها وشرعوا في تحقيقها ، ولكن مشروعاتهم لم تعش فقد تخلّوا عنها وهي بعد في أول الطريق ، لأن النتائج التي أملوا الحصول عليها جاءت مخيبة لآمالهم . وهناك رجال ونساء انطلقوا من لا شيء تقريباً واعترضت سيرهم عقبات ذات بال ، فما تركوا اللباس سبيلاً إلى نفوسهم ، بل صبروا وصابروا

وظفروا في النهاية بما يشتهون .

من هؤلاء فردينان دوليسبس الفرنسي الذي قامت في وجهه صعاب وصعاب  
عندما وضع مشروع ترعة السويس ، ولكنه لم يتراجع بل كان إيمانه بمشروعه  
حافزاً له على المثابرة . ومن هؤلاء محمد علي جناح مؤسس الدولة الإسلامية  
الكبرى ( الباكستان ) الذي لم تزد المصاعب إلا ثباتاً وعناداً ، وسعد ، قبل  
موته ، برؤية حلمه يتحقق .

وبفضل الثبات والمثابرة والإيمان حقق أبطال التاريخ مشروعاتهم العظيمة .  
فالإمبراطورية الرومانية كانت وليدة نخلة خصبة ، ولكنها لم تتحقق إلا  
بعد جهاد طويل ، شاق . والأمبراطورية البريطانية هي وليدة جهاد مستمر .  
وقد اعترضت تحقق الوحدة الألمانية والاتحاد السويسري عقبات ذات بال از  
تبيها زعماء الدولتين ونكصوا على أعقابهم لما كان ثمة ألمانيا الواحدة والولايات  
السويسرية المتحدة .

وفي كل يوم تتساقط عشرات المشروعات على جانبي الطريق الطويل . . .  
تساقط لأن أصحابها يعوزهم الجلد والصبر والشجاعة والإيمان .  
قيل لمارتن لوثر عندما انطوى على نفسه بعد انفصاله عن الكنيسة الكاثوليكية :  
« كيف تريد إصلاح الكنيسة وأنت تعيش في معتزلك ؟ » قال : « خلوت  
بنفسي لأحاسبها وأطهرها من الأدراج ، ومنى تم لي ذلك أشرع في العمل .  
ولي من معنوياتي القوية خير زاد . » وقد حارب لوثر ولقي صفوف الاضطهاد  
والمضايقة ، فغلب على ذلك كله بفضل معنوياته السليمة ، ولما حضرته الوفاة ،  
قال للمحيطين به : « أموت مرتاح البال والضمير لأن الأرض التي تعهدت  
بالعناية تبشر بموسم جيد وخير عميم ، واعلموا أنني مدين بهذا النجاح لإيماني  
وثباتي » .

يبد أن المثابرة توفني عكس النتيجة المتوخاة إذا كان النهج المتبع نهجاً غير

سلم . فالمشروع الذي ينطلق ولا يرتكز له يتعثر ويتعثر وينتهي به الأمر إلى السقوط . من هنا وجب توفير مقومات البقاء والاستمرار لكل مشروع نريد له أن يبقى وأن يستمر ، وهذا يعود بنا إلى أهمية الدور الذي يمثله العقل في غربة الأفكار وانتقاء أصلحها ، فالفكرة الصالحة متى تبلورت لا بد أن تشق طريقها ، ولتمهيد الطريق أمامها لا بد من توافر عوامل شتى منها الإيمان والمثابرة .

عندما نال بعض الشركات الأميركية امتيازات للتنقيب عن الذهب في المكسيك ، كان المعول والرفش والديناميت الأدوات الوحيدة المستعملة في الحفر . وذات يوم جاء فرانك دريسون مدير شركة « دريسون وشركاه » للتنقيب عن الذهب - جاءه من يقول له إن شركة « سالومون وشركاه » التي تنقب عن الذهب في وادي « سانتا ماريا » تستخدم في عملية التنقيب آلة لرفع التراب تغني عن عشرات العمال ، وإن العمل في سانتا ماريا يسير بسرعة مذهلة . ومضى فرانك إلى الوادي فشاهد الآلة في العمل وأعجب بها ، وقرر أن يجنحوا حذو شركة « سالومون وشركاه » . ولكن شقيقه جاييس - وكان شريكاً له - سقاه هذا الرأي وقال إن الآلة سريعة العطب ، فإذا طرأ عليها خلل فإن نفقات إصلاحها لا تقل عن ثمنها في السوق . وصرفت الشركة النظر عن شراء الآلة .

وبعد ستة أشهر بدأت شركة سالومون تستخرج الذهب ، أما فرانك وشقيقه فقد أنفقا عامين كاملين في أعمال الحفر البطيء ، وكشف المهندسون المختصون على المكان وقالوا بوجوب الاستمرار في أعمال الحفر لأن الذهب تغطيه طبقة كثيفة من الأرض . وكان المال قد نفذ من صندوق الأخوين فرانك وجاييس ، وأبلغتهما المصارف أنها غير مستعدة للاستمرار في تسليقهما ، فاضطرا إلى ألبحث عن شريك ثالث يمول المشروع ، في مقابل حصوله على



ثلث الربح الصافي ، واشترت الشركة هذه المرة آلة للحفر ، فأنجزت الأعمال في بضعة أشهر .

هذا مثال واحد على التماذي في الخطأ وعواقبه الوخيمة . فلو أن فرانك استعلم عن آلة الحفر وإمكاناتها ونقاط الضعف فيها ، قبل أن يجاري شقيقه ، في رفض الاستعانة بها ، لو فر على نفسه وعلى الشركة عناء كبيراً ولكفى نفسه وكفاها مؤونة طرق أبواب الممولين .

لي صديق هو اليوم من كبار الناشرين في بروكلن ، ولكنه بدأ حياته العملية بمشروع هزيل .

ففي العام ١٩٣٨ أصدر صديقي مجلة أدبية نصف شهرية ، وكنت أتردد عليه في مكتبه من حين إلى آخر ، فما سمعته شاكياً قط ، وكنت إذا سألته عن سير العمل أجاب : « ليست هذه المجلة سوى نواة مشروع كبير سيتحقق بإذن الله » . ولكنني عرفت من منظم الحسابات أن صديقي ينحسر في كل شهر ألف دولار ، وإن الإقبال على مطالعة المجلة ضعيف .

ولاحظت وأنا في زيارته ذات يوم أنه لا يتلف شيئاً من الأوراق والغلافات والدبابيس التي تشبك بها الأوراق ، فإذا تلقى مقالاً ووجده غير صالح للنشر قطع الغلاف بشكل مربع وكذلك الأوراق ، واحتفظ بها جميعاً ، وسألته عما يحذوه إلى ذلك ، فأجاب : « يمكنني تسويد الصفحات البيضاء بمقالاتي ، فأوفر الورق الذي أقتطعه لهذه الغاية من المواعين المخصصة للطباعة . »

هزرت رأسي ، وانصرفت مشفقاً بصديقي أن يكون قد خولط في عقله . ونشبت الحرب وانقطعت عن زيارته طيلة خمس سنوات ، وذات صباح رن جرس الهاتف في غرفتي ، وإذا المتكلم صديقي صاحب المجلة الأدبية . وقد دعاني إلى زيارته لشؤون تهمني بصفة كوني صاحب مكتب للدعابة والإعلان .

وانطلقت لزيارته ، فاسترعى انتباهي وأنا أهم بارتقاء السلم وجود سيارة كبيرة عند المدخل وقد كتب على زجاجها الخلفي : « دار توماس للنشر » ، وتوماس هو اسم صديقي .

دخلت عليه فإذا مكتبه على ما عهدته من بساطة وتنظيم . وكان توماس يلمي على سكرتيرة حسنة مقالاً أدبياً ، فلماً بصر بي مقبلاً نهض واقفاً وأخفني بين ذراعيه ، وقبل أن أشرع في استجوابه بدأ الحديث عن نفسه ، فعرفت منه أنه يملك في شارع « واشنطن » داراً للنشر ومطابع أوتوماتيكية ، وأن مجلته الأدبية تصدر مرتين في الأسبوع ، وهي تدرّ عليه ربحاً سنوياً لا يقل عن خمسة عشر ألف دولار . وذكر توماس أن مشروعه الأدبي عاش ونما وترعرع بفضل المثابرة والتنظيم الدقيق ، فلماً نشطت سوق التأليف في الحرب آثر المؤلفون أن يعهدوا إليه بنشر مصنفاتهم وكتبهم ، فاتفق مع صاحب مطبعة حديثة ، ولما تجمع بين يديه رأسمال كافٍ اشترى مطابع أوتوماتيكية .

وذكرت توماس بحرصه على الاحتفاظ بالغلالات والأوراق والدبايس ، فقال بلهجة جدية : « لو لم أهبج هذا النهج لاستحال عليّ الاستمرار في إصدار مجلتي في تلك الظروف الصعبة » .

قدمت هذا المثال للتدليل على ما تستطيعه المخيلة إن هي عرفت كيف تجاري الظروف وعلى ما يحنيه الإنسان من المثابرة إن هو وضع نصب عينيه الوصول بأي ثمن .

# تغلب على القلق

هل أنت سريع التأثر والانفعال  
لا تملك زمام أعصابك  
تثيرك ألفه المضايقات  
ومحطّم أعصابك أبسط المفاجآت  
إذا كان هذا شأنك  
فاقرأ هذا الكتاب

عرض وتلخيص : لويس الحاج



## التأثر والانفعال

يُنزل السواد الأعظم من الناس سرعة التأثر والانفعال منزلة العيوب التي تحشر صاحبها في عداد غير المرغوب فيهم . ونفور الجمهور من هذه الفئة يتجلى أكثر ما يتجلى في جو الحذر الذي يحجم على كل مجلس يحضره امرؤ عرف بالتزق وبعجزه عن ضبط النفس .

ويدخل في فئة السريعي التأثر والانفعال العصبي الذي لا يستقر على حال ، والعاطفي الذي يغيظه أنفه المضايقات ويملكه اليأس أمام أيسر العراقيل والعقبات ، والغضوب الذي انفجر دون مقدمات ، والمولع الذي يتحمس لفكرة ويتعصب لها أو يتصدى لتسفيه فكرة ومحاربتها فيخرج في الحالين عن حدود المعقول .

فالعصبي والعاطفي والغضوب والمولع لا يرضي مجلسهم الرجل العادي ، ولا يطمئن إلى صحبتهم أصحاب المزاج المعتدل الذين يؤثرون صحة ذوي الطباع الهادئة ، ممن لا يستفزهم حدث ولا يهزهم حادث ، ولا يخرج بهم الطموح عن حدود الممكن . وهذا الفريق من الناس يشتم في الغالب إلى الطبقة البورجوازية التي تخيفها الانقلابات والانفعالات فردية كانت أو جماعية .

أما نحن فإننا لا نشاطر البورجوازية رأيها في السريعي التأثر والانفعال . ولئن تكن طباع هذه الفئة من الناس تسبب لها بعض المتاعب ، فإن هذه الطباع نفسها رأسمال يضع في متناول أصحابه إمكانات لا تحد من شأنها أن تضمن نجاحهم في الحياة إن هم عرفوا كيف يفيدون من إمكاناتهم . فمن صفوف

العصبيّين والمولعين والعاطفيّين خرج معظم الذين غيروا مجرى التاريخ .  
 فإذا كنت ، أيها القارئ ، سريع التأثير والانفعال فلا تغفم ولا تتبرم بهذا  
 الواقع الذي لا يرضي فئة من الناس تجهل حوافز النفس البشرية . بل اجتهد  
 في جني أعظم الفوائد من القوى الخارقة التي تزخر بها شخصيتك .

## ما هي سرعة التأثير ؟

عرف « رينه لوسين » في كتابه « الطباع » سرعة التأثير والانفعال بأنّها  
 ملكة في الإنسان تجعل منه شديد الحساسية ، إلّا أنّ ثمة بشراً يمكنهم لحجم هذه  
 الملكة والسيطرة عليها وآخرين لا يستطيعون إلى ضبط النفس سبيلاً . ويصح  
 أن نطلق على هؤلاء وصف العاطفيّين .  
 يفاجأ زيد من الناس وهو في طريقه إلى مقرّ عمله بمحادث تصادم بين  
 سيارتين وبوقوع إصابات ، فنسمره المفاجأة في مكانه وتقعده عن المبادرة  
 إلى إسعاف الضحايا . إن زيدا هذا رجل عاطفي تفقده المفاجأة السيطرة  
 على أعصابه .

وبعض الناس يتبدّل مزاجهم بغتة لأن فكرة خطرت لهم ، فتغشى  
 الكتابة محياهم ، ويلزمون الصمت ، تاركين جلساءهم في حيرة من أمر هذا  
 التبدل المفاجئ . هذا القريق من الناس سويديائي المزاج ، سريع الرضى بقدر  
 ما هو سريع الاكتئاب .  
 ومن المسلم به علمياً أنّ البشر كافة عاطفيون وأن الكائن البشري الذي  
 لا تبهزه الحوادث ، ولو نسبياً ، هو إمّا مجنون لا يعي ما يجري حوله ، أو

مدمن شذرت السموم أعصابه وحواسه ، وغلفت إدراكه بغشاء كثيف .  
يبد أن ثمة بشراً يمتازون بضبط النفس فيكتمون انفعالاتهم ، وبشراً يفعلون  
لأنفسه الأسباب .

ربما تساءلت أيها القارئ : « هل أنا ممن ينتمون إلى الفئة الثانية ؟ »  
ونحن نسألك بدورنا : « هل أنت ممن يتأثرون بالحوادث ، حتى النافه منها ،  
تأثراً بالغاً ؟ » فإذا كان جوابك بالإيجاب كنت عاطفياً ، أي ممن تضمهم  
الفئة السريعة التأثير والانفعال ، راقب نفسك إذن فتتعرف تدريجاً إلى درجة  
انفعاليته .

\* \* \*

الانفعالية ليست في الواقع ، سوى طاقة مخزونة أو مكبوتة يحرر منها كل  
حادث ، وكل صدمة مؤثرة ، جزءاً يكبر أو يصغر تبعاً لأهمية الصدمة أو  
الحادث . ويمكن تشبيه الانفعالية بطاقة كهربائية تعطي جزءاً من إمكاناتها إذا  
عاجلها محرك . وهذا التشبيه يجب أن يدخل السرور إلى قلوب العاطفيين الذين  
لا بقدرهم مجتمعهم قدرهم . ذلك أن الانفعالية ، ككل قوة مخزونة ، يمكن  
أن تستحيل عملاً أو حرارة أو حركة . من هنا جواز القول ان كل نشاط  
متفوق ، عقلياً كان أو إراديّاً ، لا يمكن أن يصدر إلا عن العاطفيين .  
أما الذين يذهبون في ضبط النفس إلى حد اللامبالاة فإن إمكاناتهم تظل محدودة  
لافتقارهم إلى القوة الدافعة .

قلنا إن تشبيه الانفعالية بالطاقة الكهربائية من شأنه إدخال السرور إلى  
قلوب العاطفيين ، ولكننا نرى في الوقت نفسه أن سرعة التأثير والانفعال يجب  
أن تكون جافراً لهم على سلوك سبل الحكمة والتروي . فإذا تم تحرير الطاقة  
الكامنة أو المخزونة باعتدال وببطء كانت النتيجة عملاً خيراً ، أما إذا لم  
تخضع في تحريرها لضابط ، فإنها تسبب أشد الكوارث ؛ إنها مستودع

البارود تمتد إليه النيران .

ينبغي للعاطفي ، إذن ، أن يحسن إدارة الطاقة العظيمة التي يملك ، وأن يوجهها ويضبطها بحيث لا تُهدر هدرًا .

وجدير بالذكر أن تحرير طاقة الانفعالية لا يتم عند جميع العاطفيين في اتجاه واحد ، فبعض العاطفيين يصعد الدم إلى رؤوسهم ، فيأتي احمرار خدودهم المعبر الوحيد عن انفعالهم وتأثرهم ، وبعضهم الآخر يتفجر غاضباً أو يرقص فرحاً ، محرراً من الطاقة الكامنة فيه أضعاف ما كان ينبغي له أن يحرر .

• • •

تقدم معنا أن الحوادث تحدث لدى العاطفي هزة أو انتفاضة لا تتناسب وأهمية الحادث الحقيقية . ومن هذا الواقع الأساسي يمكن استخراج عواقب الانفعالية :

١ - تأتي الانفعالية مصحوبة دائماً بهياج عنيف ، قد تبرز معالته فيتخذ شكل صراخ واعتداء الخ . . . وقد يبقى مستتراً فلا يفضح نفسه بأكثر من تقلص عضلات الوجه أو احمرار العينين أو شحوب الوجنتين . فالرجل الذي لا يستخفه طرب ولا تخرجه من وقاره حادثة هو أبعد الناس عن الانفعالية ، وقد عناء بلزأك بقوله : « هذا إنسان لا يسمع صوت الحوادث » .

٢ - يؤدي الهياج حتماً إلى التسرع . فالعاطفي ينجر بسهولة مع أفكاره ومع مؤثرات الساعة فيقتل فوراً إلى العمل ، أما الرابط الجاوش فإنه يتلقى صلصة الحوادث دون أن يختل منه التوازن ، فيلوس الوضع قبل أن يتخذ قراراً ويفكر ملياً قبل أن ينفذ قراره .

٣ - يجد العاطفي نفسه مدفوعاً بتأثره وهياجه وتسارعه إلى إظهار عواطفه ،



ولا يستطيع مقاومة الدافع الخفي الذي يدفعه بل يضطره إلى الإفصاح عما يعمل في نفسه . فهو لا يتمم بل يتكلم بصوت مرتفع ، ويكثر من الإشارات والحركات كمن يؤدي دوراً تمثلياً . وهذه الفئة من العاطفيين تغالي في النظر إلى الأشياء . فأنفه المزعجات هو بالنسبة إليها كارثة ، والحدث السار هو بالنسبة إليها مدعاة للفرح الجنوني .

٤ - العاطفي هو أبعد الناس عن الرياء ، يفضح نفسه بسهولة فنظراته وحركاته وقسمات وجهه تعبر بوضوح عما يعمل في داخله .

٥ - لا مراة في أن العاطفيين هم على العموم سريعو الانتقال من حال إلى حال . فالتافه الذي يغضبهم سرعان ما ينسيهم إياه التافه الذي يسرهم أو يفرحهم . ومن أقوال بلزاك أن أصحاب الأمزجة العصبية متقلبو العواطف ، يحب واحدهم شخصاً ويتقاني في حبه ثم يتنكر له دون ما سبب أو لسبب بسيط .

ولا تخيفتك غضبة عاطفي ولا يهولتك غله وحقده ، فهو لا يعلم أن ينسى ما أثار غضبه وجعل صدره يغلي بالحقد .

ويمكن القول إن حياة الإنسان الهاديء، الرصين - حياته العاطفية - هي أشبه ما تكون باللوحة الفنية ، أما حياة السريع التأثير والانفعال فإنها أشبه ما تكون بالشريط السينمائي .

٦ - العاطفي متعصب ، وتعصبه ليس من النوع الثابت الذي يحمل على اضطهاد المخالفين في العقيدة والرأي . إن صدره يضيق برأي مخالف لرأيه ولكنه لا يذهب إلى حد الإساءة إلى أصحاب هذا الرأي المخالف ؛ فغضبه يتبخر كلمات ويندر أن يعتمد وسيلة أخرى .

قلنا إن تعصب العاطفي ليس من النوع الثابت، ولكن ليس معنى هذا أن العاطفيين يتخلون بسهولة عما يعتقدونه صواباً . فعدم ثبات تعصبهم

مردّه إلى السرعة التي يدلّون بها آراءهم ونظرتهم إلى الأشياء .  
 ٧ - يظلم العاطفي من يحشره في عداد من يكذبون عنمدن . فهو لا ينبغي  
 تضليل سامعيه بروايته للحوادث على غير حقيقتها ، وكل ما في الأمر  
 أن حسّه المرهف يجعل منه شاهد عيان غير صالح للشهادة وملاحظاً  
 لا يلقي على الأشياء نظرة موضوعية ، فتأتي روايته للحوادث غير منطبقة  
 على الواقع .

\* \* \*

جعل علماء النفس السريعي التأثير والانتقال أربع فئات :  
 - العصبيون - العاطفيون - السريعو الغضب - المولعون .  
 فلندرس خصائص كلّ فئة على حدة .

## العصبيون

العصبيون هم الفئة التي تواجه الصدمات النفسية بانتفاضات فورية عنيفة .  
 وليس لهذه الفئة أن تندب سوء طالعها . فانفعاليتها دليل حيوية دافقة يحسن بها  
 أن تروض نفسها على عدم تبديدها في انفجارات لا فائدة منها . وبديهي  
 أن ترويض النفس على كبت الانفعالات لن يؤدي إلى كبح جماحها كبحاً  
 تاماً ، ولكنه كفيل بالحد من عفوية القورات وباستخدامها في وجوه نافعة .  
 تهز العصبي ، بل تهزّ منه المشاعر ، حوادث يمرّ بها الإنسان العادي ولا  
 يعيرها انتباهاً . وليس لانتفاضاته ضابط ، فقرحه يبلغ درجة الهذيان ، وأبسط  
 المضايقات يعذبه بل يجعل منه شهيداً . ذلك أن العصبي شديد الحساسية ،

لا يتمالك أعصابه ، ولا قدرة له على ضبط شعوره ، فتراه يعبر عن هذا الشعور بلهجة بعيدة عن الاعتدال ، فإذا غضب عبر عن غضبه بالصراخ ، وإذا ضحك تجاوز في ضحكه حدود المعقول .

وأبرز عيوب العصبي تجسيمه الأشياء والحوادث . فالعبارات التي يستعملها في وصف أفراده وأتراحه مي وليدة انفعالاته ، من هنا مغالاته في وصف ما كتبه وما يحدث له . فإذا قام بمغامرة عادية أخرجها للناس حكاية من حكايات ألف ليلة وليلة ، وإذا واجهته صعوبة ما نادى بالويل والثبور ، ومثل دور من نزلت به نازلة أو حلت به كارثة .

والعصبي يعيش على انفعالاته ، فهي التي تنشطه وتحفز به إلى العمل ، أما إذا لم يفعل فإنه يبقى بلا حراك ، شأنه شأن المركب الشراعي يسمره في البحر انعدام الريح ، فلا بدع والحالة هذه أن تكون نشاطاته متقلبة تبعاً لتقلب انفعالاته وتبدل اتجاهاتها ، وطبعي ألا يستقر على حال ، وألا يمحضي في خطوة ، وقد صدق من شبهه بالسنرنو .

والعصبي ، بفعل مزاجه المتقلب ، يستعجل ثمار مجهوده وليست له قماشة الرجل الذي يعمل لغده ويتطلع إلى أهداف بعيدة . إنه يعيش للساعة التي هم فيها ، لا يلتفت إلى الماضي ولا يتطلع إلى المستقبل .

يتضح ممّا أسلفنا أن العصبي دائم الحركة ، ولكن حركته ليست نشاماً ذاتياً ، فهو كالريشة تتقاذفها الرياح ، تتلاعب بمصيره تيارات الحوادث المتلاحقة . وإذا نشط للعمل فإنه يندفع اندفاع السيارة التي لا ضابط لها ولكنه يتوقف بغتة ليغرق في سبات عميق ويعتصم بسلبية عقيمة .

وكثيراً ما يلهو العصبي بوضع التصاميم المدهشة ، ولكن مشاريعه تظل حبراً على ورق ، لأنه يجبن عن القيام بخطوة واحدة نحو التنفيذ .

وليس أسهل من استمالة العصبيين إلى رأي أو فكرة أو عقيدة ، لأنهم

يفهمون بسرعة ويبدلون آراءهم بسرعة كذلك . ومن عيوبهم العجز عن ضبط النفس والكتمان . فهم يكشفون دخیلتهم ومكنونات صدورهم في القرح والترح . ومن عيوبهم كذلك الاستسلام للتزوات والإسراف في كل شيء ، والصلف والادعاء الفارغ .

والعصبي فنان بطبعه ، ولكن سلبيته تحده من إمكاناته في هذا المنصهار ، فهو يختار ، بالفطرة ، الحقول الغنية التي لا تتطلب جهداً ومناورة . وكثيراً ما يهاجىء الجمهور بواقعية تصدم الذوق السليم وذلك بدافع من حب الظهور أو تحت تأثير موجة من موجات الشاؤم التي تجعله يختار الإباحية مركباً ، والتبذل ألهية .

\* \* \*

يستطيع العصبي أن يتحرر من عيوبه وأن يفيد إلى أبعد حد من مزاجه الغني بالإمكانات . يستطيع بلوغ هذه النتيجة بتمرين إرادته ، وتمرين الإرادة أمر يتطلب مجهوداً طويلاً شاقاً .

## العاطفيون

يلتقي العاطفي والعصبي على صعيد الحس المرهف والسلبية ولكنه يختلف عنه في سرعة الانفعال .

ذلك أن العاطفي ، وإن تحسس بالموثرات التي يتحسس بها العصبي ، يظل قادراً على التدرج بانفعالاته بحيث لا تظهر للعيان دفعة واحدة ، فاضحة دخيلته .

وإذا كان العصبي يؤثر مكاشفة الآخرين بما يعاني أو بما ينعم به من دواعي السرور ، فالعاطفي يؤثر العزلة والانكماش ، ليخلو إلى نفسه ويتذوق على مهل أفكاره وخاطراته ، أو ليستخرج من ماضيه علاجاً لحاضره المتعب .

والعاطفي ، بخلاف العصبي ، يؤثر الكتمان على البوح ، وإذا حضر مجلساً تراه منزوياً في ركن ، يصغي إلى ما يقال ولا يحاول الإعلان عن نفسه بملاحظة يديها أو رأي يطلع به . أمّا العصبي فإنه يجتهد في استلغات الأنظار إليه بشئ الوسائل والأساليب . ولكن العاطفي والعصبي يلتقيان على صعيد السلبية والتردد ، ويؤخذ على أولهما الذهاب في الإحجام إلى حد الجبن ، والانسحاق مع ذوي الشخصية القوية إلى حد الخضوع التام .

ويمتاز العصبي عن العاطفي بقدرته على التحرر من تأثير المفاجأة المزعجة بانتفاضة سريعة وعنيفة . توجه إليه كلمة قاسية أو مهينة ، فينفجر غاضباً ويتحفز للانقضاض على شاتميه ، ويصرخ ويحدث جلبة ، وتستمر نوبة الغضب هذه دقيقة أو دقيقتين ، وتعقبها فترة هدوء يستعيد خلالها صاحبنا توازنه ، فينسى الإساءة ولا يعم حتى يتلطف في المقال مع المسيء إليه .

أمّا العاطفي فإنه يتلقى الإهانة برحابة صدر — في الظاهر — فلا يعبر عن ألمه بالألفاظ والحركات ، بل يكتم غضبه واستنكاره ولا يفتأ يجتر نعمته الدفينة على المسيء إليه حتى تستحيل موجدة وحقدًا .

والعاطفي ذو مزاج فيزيولوجي شبيه بميزان الحرارة . فلتقلبات الطقس تأثير كبير على مزاجه وعلى حالته النفسية . ويقول الدكتور « لوريل » إن مرضى الوهم نجد أكثرهم في صفوف العاطفيين ، مع أن هؤلاء يعمرّون حتى يبلغوا أروذل العمر .

يبد أن انفعالية العاطفي تختلف عن انفعالية العصبي بكونها مقصورة على حالات معينة . فالعصبي يتفاعل لدى كل صدمة ولائفه الأسباب ، إنه أشبه

ما يكون يرميل بارود يشتعل إذا حطت عليه شرارة . أما العاطفي فبعض الحوادث يؤثر فيه وبعضها الآخر يتركه جامداً ، غير آبه .

\* \* \*

يتحرك العصبي بحافز من حاضره أما العاطفي فإنه يعيش بماضييه ، لهذا نراه ضئيلاً بذكرياته ، يحلو له استذكار حوادث السنين الخوالي لأنها تؤلف إطار حياته الخاصة . وضنه بالماضي وذكرياته يجعل منه كائناً رصيناً مترفعاً عن كل ما يلوث سمعته . ومن صفاته حفاظه على التقاليد وإخلاصه لمبادئه ووطنه ، وتفانيه في خدمة الآخرين وحده على الضعفاء والحيوانات .

### السريع الغضب

إذا قرن حب العمل والحاجة إليه إلى الانفعالية ، تولد منها جميعاً نزعة تختلف اختلافاً يَبْتَدَأُ عما نلمسه لدى العصبيين والعاطفيين . وهذه النزعة نجدها لدى السريع الغضب والمولعين .

الغضوب أو السريع الغضب يتفعل بقوة إذا صدمته الحوادث . وإنك لتجد في مزاجه كل أعراض الانفعالية وعواقبها من عدم استقرار وتقلب سريع واندفاع يقرب من التهور .

والغضوب كالعصبي شديد التحسس بمبهجات الساعة التي هو فيها ، وكالعصبي لا يعم حتى يتحرر من بواعث الانفعال ، ويلتقي وإياه في التعبير القوي عن مكنونات الصدر من حب وكراهية ، واستحسان واستهجان ، ويجد لذة خاصة في تجسيم الأمور ، مما يحوله على الكذب ، لا حباً بتضليل

سامعه ، بل رغبة منه في تنميق الأشياء وإخراجها إخراجاً متقناً .  
يبد أن الغضب يفترق عن العصبي والعاطفي بنشاطه الجهم ومطامحه التي لا تحد . فهو لا يقتل الوقت في اجترار عواطفه وما يعتلج في داخله ، بل يعمل ويعمل باستمرار ولا يتهرّب من اداء المهام المنوط به اداؤها . ولئن تكن انفعاليته تجعل منه فريسة سهلة لليأس والتخاذل ، فإن له من نشاطه درعاً نقيه شرهما .

والغضب أبعد الناس عن الأثانية ، وهو إذ يصادق يذهب في الإخلاص لأصدقائه إلى درجة التفاني ولكنه يطالب أصدقاءه بأن يعاملوه بالمثل . وإذا استثنينا حالات الغضب التي تجعل منه كائناً خفيفاً ، نجد السريع الغضب رفيقاً حلو المعشر ، خدوماً ، رقيق الحاشية .

وهو كالعصبي والعاطفي يتألم لألم الآخرين ولكنه لا يكتفي ، مثلهم ، بالعواطف يعبر بها عن شعوره ، بل يضع إمكاناته تحت تصرف من يلوذ به ، ولا يضمن بما في وسعه على الذين يكونون في حاجة إلى مساعدته . لإنسانية الغضب تتعدى الأقوال إلى الأفعال ، وهي سجية من أبرز سجايه .

والغضب في حياته العاطفية ثابت ، وفي علاقاته مع الناس لا يدع للحقد والموجدة سبيلاً إلى صدره . ولعل مرد هذه المزية فيه إلى نشاطه المستمر بحيث لا يجد لديه متسعاً من الوقت لاستعراض الحوادث المؤسفة وتغذية الأحقاد في صدر لا يتسع لغير العواطف النبيلة .

ويتجلى تأثير النشاط في ذكاء الغضب بمظاهر وأشكال شتى ، فداغمة الدائم الحركة لا ينال منه العمل المتواصل . ولا تظهر على الغضب أمارات التعب كالكتابة والميل إلى العزلة والانفراد . وهو يمتاز بسرعة الخاطر وحضور البديهة وقوة الاستنباط والفكر المولد ، فإذا اعترضت سبيله عقبة أو زجته الظروف في مأزق ذلل العقبة ووجد المخرج بفضل توقد ذهنه

وحضور بديته .

وبفضل نشاطه العقلي يملك الغضوب زمام الكلمة ، وهو بطبعه ثرثار ، فإذا حضر مجلساً أمن لنفسه السيطرة على سامعيه ، وإذا خطب في حفل كان لكلماته وقعها في النفوس .

والغضوب متفائل أبداً ، فالقوة التي تحركه تجعله مطمئناً إلى غده ، واثقاً بقدرته على مواجهة المصاعب والتغلب عليها .

والسريع الغضب هم على العموم أقوىاء البنية يحبون الحياة ويردون مناهلها العذبة . ولكن ليست لهم الموهبة الفنية التي للعصبيين والعاطفيين .

ويمتاز الغضوب بعناده ومثابرته . فالصدمات لا تنبيه عن عزمه بل تجعله يمشي في سبيله وقد زادت العقبات تصميماً على بلوغ الهدف .  
إن الغضوب مؤهل للقيادة ، ولإدارة المشاريع الكبيرة .

## المولعون

يلتقي المولع على صعيد الانفعال والتأثر مع العصبي والعاطفي والغضوب . فهو نشيط كالغضوب ولكنه لا يشاطر العصبي والعاطفي سليتهما . والمولع ذو قابلية للتأثر ، يفعل بقوة ولكنه لا يركب في انفعاله متن الشطط . أما حبه للعمل ومثابرته عليه وتفانيه فيه فإنها ترتفع به إلى مستوى ذوي الحماسة الطائفة من أصحاب الأمزجة العادية ( غير القابلين للتأثر والانفعال ) . وفي إجماع المؤرخين والمشتغلين بعلم الطباع أن أكثر القادة العظام والحكام الناجحين والعلماء والفلاسفة المبرزين والشعراء المحلقين كانوا من فئة المولعين



( كان بهم ولع شديد بالعمل الذي يتعاطون أو الحرفة التي يمارسون أو الرسالة التي يؤدون ) .

ويمتاز المولع بسرعة التصميم والبت في الأمور ، فهو يعرف ما يريد ويمضي قدماً في تحقيق مشاريعه .

وكالغضوب يحلو للمولع استعادة ذكريات ماضيه ، ولكن الوشائج التي تشده إلى هذا الماضي لا تسمره في مكانه ولا تقعه عن العمل لغده بأساليب متجددة باستمرار .

إن المولع هو بإجماع الباحثين أقوى الكائنات البشرية شخصية وأقدرها على العمل والقيادة والتوجيه .

والمولع عاطفي ، شديد الحساسية ، فهل من الجائز بعد الذي ذكرناه من صفاته أن نتزل حساسيته ( سرعة تأثره وانفعاله ) منزلة العيوب ؟

وإذا سلمنا جدلاً بأن شدة الحساسية عيب أو اعوجاج ، فبديهي لنا أن هذا العيب قابل للإصلاح . ولا ننس أن كل واحد منا يحمل عند مجيئه إلى العالم طبعاً واضح الاتجاه وهذا الطبع يثير فينا نزعات معينة متلائمة معه ، ولكنه لا يتحكم بتصرفاتنا واتجاهاتنا ، لأن الله خلقنا أحراراً .

ويمكن القول إن الطبع يولف هيكل كياناتنا المعنوي ، وأننا نحفظ به ما دمننا أحياء مع قدرتنا على صقله ونحسينه ، وهذه القدرة هي التي تشكل شخصيتنا .

فكما توصلت الجراحة إلى تقويم العمود الفقري لولد أبصر النور أحذب ، ففي استطاعة كل إنسان أن ينظم حساسيته وانفعالاته ويعدل مزاجه وطبعه بتعويد نفسه السيطرة على نزواته ومراقبة نزعاته . والإرادة وحدها هي التي تجعل هذه السيطرة ممكنة . وتتيح ، بالتالي ، للإنسان أن يصنع شخصيته ويقولها كما يشاء .

ولكي يتسنى للمرء أن يصنع شخصيته أو أن يكونها ينبغي له أن يعرف ذاته معرفة تامة . فاجتهد إذن في سبر أغوار نفسك ، وإنك لواجد في الأسئلة المطروحة في الفصل الآتي خير معوان لك .

## هل أنت عاطفي ؟

إلى أية فئة من فئات العاطفيين تنتمي ؟

من شأن السؤال الأول أن يساعدك على تحديد درجة حساسيتك .

- ١- أتسبب لك الحوادث صدمة تهزك هزاً ؟
- ٢- أتناثر بالأفكار والخواطر التي تمرّ عقواً في ذهنك أو بالآراء التي يبنها الآخرون ؟

- ٣- ألاحظ أن انفعالاتك لا تتناسب وتفاهة الأحداث أو الحوادث التي تسببها ؟
- ٤- هل أنت معتن بهيجهم أنفه العوامل وهل تخرجك من هدوئك الحوادث المفاجئة ، المزعج منها والمقروح ؟

- ٥- هل أنت معتن يسيطرون ببطء ويبيض المشقة على انطباعاتهم ؟
- ٦- أتنساق بسهولة مع فوراتك ، وهل تتخذ أحياناً قرارات مرتجلة ؟
- ٧- أتعبر عن عواطفك بالصراخ والحركات وتبدل السحنة ؟
- ٨- أستخدم تعابير معينة في رواية الحوادث ووصفها بقصد تجسيم هذه الحوادث ؟

- ٩- هل أنت ذو مزاج متقلب ؟ أتنخلّي بسهولة عن آرائك وأصدقائك ومشاريعك ؟

١٠- أترقب ممن الشطط في تعدد تصرفات الآخرين وآرائهم ؟

١١- أتحسب بمشاكل الناس وتشاطرهم ما يعانون من نصب ؟

١٢- هل أنت متدين ؟

إذا أجبت بـ « نعم » على عشرة من هذه الأسئلة فأنت شديد الحساسية  
مئة بالمئة .

ويمكنك تحديد درجة حساسيتك بإضافتك إلى لقطة « نعم » إحدى الكلمات  
الآتية : « قليلاً » ، « كثيراً » ، « كثيراً جداً » ، فإذا كان أكثر أجوبتك  
« نعم قليلاً » فأنت ذو قابلية للتأثر والانفعال ولكن إلى حد معقول ، أما  
إذا كان أكثرها « نعم كثيراً » أو « نعم كثيراً جداً » فأنت حسّاس إلى  
الدرجة القصوى .

### الأسئلة التالية ترشدك إلى نوع نشاطك :

١ - أيتفقك أحياناً أن تبقى وقتاً طويلاً ولا شاغل لك ؟

٢ - هل تجد صعوبة في ملء أوقات الفراغ بعمل ما ؟

٣ - هل تعمل بدون انتظام ؟

٤ - هل تهمل المهام المتوقعة بك ؟

٥ - هل تؤجل الأعمال التي يترتب عليك أدائها . وهل ترجىء إلى الغد

ما يمكنك فعله اليوم ؟

٦ - هل أنت ممن تثبط عزائمهم العقبات والمصاعب ؟

٧ - هل أنت ممن يتخلون بسرعة عن فكرة أو خطة أو مشروع ؟

٨ - هل أنت قريسة سهلة للسأم والملل ؟

إذا أجبت بـ « نعم » على أكثر هذه الأسئلة تكون سلمي المزاج .

وإذا أجبت بـ « نعم » على الأسئلة الآتية تكون ذا مزاج إيجابي ، أي نشيطاً :

- ١- أنكره البطالة ؟
  - ٢- أتأبى أوقات فراغك بأعمال مفيدة ؟
  - ٣- هل تعمل بانتظام ؟
  - ٤- هل تؤدي المهمة المنوطة بك على الوجه الأكمل ؟
  - ٥- أتقوم بما هو مطلوب منك في الوقت المناسب ؟
  - ٦- إذا اعترضت سبيلك عقبة فهل تعتمد إلى تذليلها أو تخطيها ؟
  - ٧- أتمضي في مشروعك أو فكرتك إلى النهاية ؟
  - ٨- هل أنت متفائل ؟
- واليك أسئلة بشأن صدى الحوادث في نفسك :
- ١- هل أنت مندفع ، وممن لا يستقرون على حال ؟
  - ٢- أتعزى بسرعة ؟
  - ٣- أتغفر بسهولة لمن أساء إليك ؟
  - ٤- أتحو انطباعاتك الجديدة بسرعة انطباعاتك السابقة ؟
  - ٥- هل أنت ممن يملكون بسرعة حرفتهم أو مسكنهم أو محيطهم ؟
  - ٦- هل تنشئ من عملك الحصول على نتائج عاجلة ؟
  - ٧- هل أنت مبذر ، متلاف ؟
  - ٨- هل تبدل عواطفك بسرعة ؟
- إذا أجبت بـ « نعم » على أكثر هذه الأسئلة تكون ممن يتأثرون بمحاضرتهم ويعيشون عليه وفيه . أما إذا أجبت بـ « نعم » على أكثر الأسئلة الآتية فتكون ممن يتأثرون بمحاضرتهم تشدهم إليه ذكريات عزيزة على قلوبهم :
- ١- هل أنت ممن ينددون الاستقرار والثبات ؟
  - ٢- هل تجد صعوبة في نسيان ما تريد نسيانه ؟
  - ٣- هل تحقد مدة طويلة ؟

- ٤- أستطيع مقاومة المؤثرات الجديدة ؟
  - ٥- هل أنت متعلق بعاداتك وطرأز معيشتك ؟
  - ٦- هل تقوم بمشاريع طويلة النفس موجلة القوائد ؟
  - ٧- هل تنفق مالك باتزان وحكمة ؟
  - ٨- هل أنت مخلص لأصدقائك ؟
- إن حاصل أجوبتك على الأسئلة المتقدمة يرشدك إلى نوع مزاجك بل نقول طبعك .
- فإذا كان الحاصل : « سريع الانفعال ، سلبي ، يتأثر بالحوادث الحاضرة » كنت عصيياً .
- وإذا كان الحاصل : « سريع الانفعال ، سلبي ، يتأثر بالماضي » كنت عاطفياً .
- وإذا كان الحاصل : « سريع الانفعال ، إيجابي ، يتأثر بالحاضر » كنت غضوباً .
- وإذا كان الحاصل : « سريع الانفعال ، إيجابي ، يتأثر بالماضي » كنت مولعاً .
- ومنى اكتشفت طبعك أنكنتك أن تكون لنفسك الشخصية التي تريد .

## لجم الحساسية

لا تُنحِ بالدم على القدر لأنك ذو مزاج شديد الحساسية، بل احمد للقدر منيعة لأن الطبيعة سلحتك بقوة خارقة تجعلك ذا إمكانيات غير محدودة . إن مزاجك أشبه بالكون بالطاقة الذرية التي جعل منها البشر أداة دمار فأعطى اسمها نتائج لم تكن بالحسبان ، وقد أثبت العلم أن هذه الطاقة يمكن أن تستخدم في الأغراض السلمية وفي معالجة الأمراض المستعصية إننا عرف البشر كيف يسبقون على الذرة ويفجرونها ببطء وعلى دفعات .

اجتهد في السيطرة على مزاجك لتلا يسترجعك إلى المراتق الخطرة . اخضعه لسيطرة العقل فإمداك بإمكانات غير محدودة تجعل النجاح حليفك والحظ أطوع لك من بتائك .

تصور حالة رجل سريع التأثير والانفعال وذو مزاج سلبي . فهو يفعل وتأتي انتفاضاته غاية في العنف ، أما القوة التي يمررها انفعاله فإنها تحدث فيه سورة غضب عقيمة أو نوبة تشاؤم وقنوط ، فيصرخ ويهدد ويشتم الذين أخرجوه من هدوئه ثم تتلاشى ثورته شيئاً فشيئاً وهكذا تهبط العاصفة وتهدأ على غير طائل ، وهكذا يبدد ذو المزاج السلبي طاقته المخزونة ويفقد بقلته التنظيمية .

أما ذوو المزاج الإيجابي فإنهم يستمدون من الصدسات التي تسبب لهم انفعالات متشظاً بضاعف حماسهم ويكون لهم بمثابة مهماز . . . ولكنهم كثيراً ما يذهبون في اندفاعهم إلى حد التهور ويرتكبون حماقات وخيبة السواقب .

اقبض إذن على زمام مزاجك وراقب انفعالاتك ووجهها بدلاً من أن تنساق

معها ، فتجنبي من طاعتك المخزونة خيراً عبيماً .

\* \* \*

والآن إليك ما ينبغي لك فعله لتتوصل إلى ضبط نفسك وتوجيه القوة التي تنطلق مع تفجر انفعالاتك :

عليك أن تراقب نفسك في النواحي الآتي بيانها :

— التأثير السريع المعبر عنه بالكلمات والحركات .

— الاندفاع .

— فضح ما يعتلج في داخلك .

— عدم الثبات والاستقرار .

— السویداء .

— العزلة .

— الاسترسال في تشغيل المخيلة بما لا طائل نفعه .

أي أنه ينبغي لك :

١ — أن تتوصل بالمران إلى السيطرة على نفسك بحيث لا تنجرف مع انفعالاتك

معبراً بالكلمات والحركات عن مكنونات صدرك .

٢ — أن تلجم القورات التي تدفعك إلى العمل العفوي والارتجال .

٣ — أن تتجنب البوح بما يحسن بك كتمانته من حوادث مزعجة أو مفرحة .

٤ — أن تمتنع عن تبديل موقفك وتغيير عاداتك وحقل نشاطك وأنت تحت

تأثير انفعالاتك .

٥ — أن تطرد الأفكار السوداء وعوامل اليأس التي تكون وليدة حساسيتك .

٦ — أن تقلع عن عادة الهروب من الناس خوفاً أن يكشفوا فيك ما تريد ستره

أو إخفاءه .

٧ — أن تقلع عن وضع تصاميم مشاريع تعلم حق العلم أن لا سبيل إلى تحقيقها .

هذا هو منهج الجهود التي ينبغي لك أن تبذلها ، وانتك لبالح ما تصبو إليه  
من قدرة على ضبط النفس ولحم القورات وكبح النزوات إن أنت بذلت في هذا  
السبيل جهداً صادقاً .

\* \* \*

أما الأسلحة التي يمكنك أن تكافح بها نزوات مزاجك وفوراته ، فمنها  
ما هو عقلي ومنها ما هو فيزيولوجي .  
واليك الأساليب العقلية :

- الصمت .
- التأمل .
- استخدام الحساسية نفسها في الحد من عواقبها .
- الإيجاء الذاتي .

بعدما ألقى الأميركيون القنبلتين اللزيتين على هيروشيما وناكازاكي  
تصايح بعض المفكرين : « يجب أن يدفن هذا السر الجهنمي إلى الأبد » . ولكن  
العقلاء قاموا يطالبون باستخدام الطاقة الذرية الهائلة في أغراض نبيلة . وبدأت  
المساعي من ثم لتنظيم تفكك الذرات بحيث يسيطر العلم على هذه العملية  
سيطرة تامة .

فعلى الصعيد العقلي يمثل الصمت في لحم القورات والانفعالات ما تمثله  
المواد المستعملة في تأخير تفكك الذرات ، ونعني بالصمت هنا الكلمة بمعناها  
الشامل ، فإذا فوجئت بما يثير انفعالك الزم الصمت ، ولا تأت بمحركة تفضح  
عواطفك الجياشة ، ولا تسر إلى أحد بمكنونات صدرك ، وامتنع عن اتخاذ  
أي قرار ما دمت في حالة غير طبيعية . ذلك أنك إذا تكلمت أو قمت بمحركة  
ما وأنت تحت تأثير الانفعال جاءت كلماتك وأفعالك عفوية ، أي وليدة  
التسرع الذي يورث الندم وغالباً ما تكون عواقبه وخيمة .



ربما تساءلت : ولكن كيف السبيل إلى الصمت في مواقف تستدعي الكلام والصراخ ؟

يمكنك أن تتبع الأسلوب الذي أوصى به الفلاسفة الأقدمون وهو يقضي بأن يشغل المنفعل نفسه بالعد من واحد إلى مئة أو أكثر فتخف وطأة الأزمة النفسية شيئاً فشيئاً ، كما يمكنك أن تخاطب نفسك بصوت خفيض : « مهلاً يا صديقي ! » وفي هذه الحملة القصيرة دعوة إلى التعقل والتفكير بعواقب الأمور ، دعوة إلى ضبط النفس وترك العقل يؤدي مهمته . « مهلاً يا صديقي » نصيحة منك إليك ، فالصديق هو أنت تتوجه إلى ذاتك بدعوة مخصصة إلى التهذؤ ، فإذا كررت هذه الدعوة عشرين أو ثلاثين مرة تتوصل إلى كبح جماح انفعالاتك فتنقل عندئذ إلى التساؤل : « ماذا حدث ؟ » هذا السؤال العزيز على قلب المارشال فوش والذي كان يتيح له أن يقدر الظروف والحوادث والآراء حق قدرها .

« ماذا حدث ؟ » تسائل نفسك ، ويجرك التساؤل إلى تحليل ما حدث فتجد في معظم الأحيان أنه تافه أو عادي لا يستوجب تفجير الطاقة الكامنة فيك وتبديد قواها .

أما إذا تركت لمخيلتك وأعصابك حرية العمل فإنها تجسم الحادث تجسماً يدفع بك إلى التسرع والتزق وما يترتب عليهما من أفعال غير محمودة العواقب . فبالصمت أولاً والتأمل ثانياً تتحكم بأعصابك وحساسيتك وتتفادى الزايق والمواقف الحرجة .

• • •

أنت شديد الحساسية ، ومعنى هذا أن الأفكار والهواجس تحدث في نفسك التأثير أو الصدى الذي تحدثه المفاجآت . فاعلم إذن أنه يمكنك استخدام تمسكك بأفكارك وهواجسك في لجم انفعالاتك المسببة عن الحوادث .

لنفرض أنك من الذين يفضبون بسرعة ولائفه الأسباب والبواعث ، فتور وتهدد وتعب عن شعورك بمختلف وسائل التعبير ، وهي ظاهرة تسبب لك متاعب أيسرها هزؤ الناس بك وتعمدهم استفزاز شعورك ليلهاوا برويتك تأثيراً ، مغيظاً . ألا ترى أنه يمكنك أن تفيد من هذا الموقف يقفه الناس منك ، وذلك بأن تتعمد في نفسك الخوف من السخرية ، فيطغى عندك هذا الخوف ، مع الأيام ، على الانفعالات التي لا ضابط لها ، ويتولى عقلك الباطن تهديته فائرك ؟

أجمع العلماء على إبراز أهمية الإيحاء الذاتي في السعي إلى ضبط النفس والسيطرة على النزوات والتحكم بالفرائز .

الإيحاء الذاتي يساعد على حكم النفس أي تقييدها بنهج واضح وقواعد معينة ، وهذا التقييد لا يوتي ثماره ما لم يستهدف الإنسان غاية يسعى إلى بلوغها ، فأنت ، ككائن شديد الحساسية ، تستطيع بالمران الطويل أن تسيطر على أعصابك إن وضعت نصب عينك إحراز هذه السيطرة . وهنا تمثل الإرادة دورها في جعل هذه السيطرة ممكنة . والإرادة هي في جوهرها استعداد النفس البشرية لتحقيق إمكاناتها والإفادة من مواهبها . ويظهر استعداد النفس هنا ببذل الجهد الواعي أي بالتصميم الذي ينشط الإرادة ويغذيها .

ويقوم الإيحاء الذاتي بإقناع المرء نفسه بأنه رابط الجأش ، يواجه الحوادث بأعصاب متينة ، وإن المصاعب تزيد اندفاعاً ورغبة في العمل . وعليه أن يكرّر عملية الإقناع هذه مراراً في اليوم ، وأن يمتحن إرادته وأعصابه كلما عرضت مناسبة من المناسبات .

\* \* \*

ترك الحوادث والأفكار صداها لا في نفس الإنسان وحسب بل في جسده . فإذا تأثر يحمراً وجهه أو يشحب لونه وتزداد ضربات قلبه أو تنقص ، ويحتاج

جهازه العصبي أو يبدأ هدوءاً هو أقرب إلى الثلاثي .  
ومن المعروف أن الانفعالات المثيرة تنشط الدورة الدموية ، وان التوازن  
الشديدة الوطأة كالحزن والتشاؤم والتوجس تضعف هذه الدورة . فالحب  
والشهوة والطموح عوامل منشطة ، أما الخوف والغيرة والحزن فعوامل تثبط  
كل نشاط .

وثمة أسلوب بسيط لتنظيم الدورة الدموية ، أسلوب ينشطها أو يهدئ  
من نشاطها تمهيداً للعود بها إلى النمط العادي ، عينا الحركات الرياضية التنفسية .  
فإذا اختل توازنك بتأثير صدمة ما اعتمد إلى التنفس بعمق عشر مرات متوالية  
فتستعيد توازنك . وقبل أن تملأ رئتيك بالهواء النقي ابدأ بتفريغهما من الهواء  
القاسد وإلا ذهب جهدك أدراج الرياح .

## كيف تكافح الحمول ؟

الحمول بمحد ذاته وخيم العواقب ، فكيف إذا اتفق وجوده في كائن  
بشري ذي مزاج شديد الحساسية ؟  
لسنا نعني هنا السلبية العارضة التي لا تسلم منها ، لوقت محدود ، أو فر  
الأمزجة نشاطاً . فهذا النوع من الحمول سببه ضعف جسماني ، يزول بزوال  
مسببه . ولكننا نعني ذا المزاج الحامل الذي يكره العمل ويتهرب منه . وإذا  
عمل فعل بدافع من الحاجة أو مكرهاً .  
والحمول الأساسي — تمييزاً له من الحمول العارض — يجر إلى البطالة  
بمختلف أشكالها ، أي أنه بشل الجسم والعقل والإرادة ؛ فينبغي للخامل إذن

أن يناضل ضد طبيعته السلبية نضالاً لا هوادة فيه، نضالاً تكون فيه حساسيته الشديدة خير معوان له .

\* \* \*

يغلب خضوع ذي المزاج الشديد الحساسية لسيطرة الكسل ، وخضوعه هذا يسبب له إيلاماً شديداً ، لأنه ، وهو السريع التأثر ، يدرك دون عناء عواقب خموله : عقم حياته ونفاذه مركزه وضعف إرادته . بيد أن وعيه بضرورة شأنه بشكل النقطة التي يمكنه الانطلاق منها نحو التحرر من سيطرة الخمول .

فليفكر ملياً وباستمرار بالأضرار التي لحقت به من جراء سلبيته وبأنه لا بد لاحقة به إن هو لم يكافح خموله بانتفاضة قوية .

نحن نعيش أياماً صعبة ، فقيمة المال آخذة بالتدني والرساميل تذوب بفعل ارتفاع أسعار المواد الغذائية والمواد الأولية ، ووصلنا إلى نقطة لا مفر معها لأي إنسان من الانتاج ليؤمن كفافه . والانتاج هو ثمرة العمل الجدي المتواصل ، ومن يتهرب منه يتدهور اجتماعياً ويمسي عالة على المجتمع .

وذو المزاج الشديد الحساسية يجد في هذه الظروف الصعبة مهمازاً يدفعه إلى العمل إذا كان نشيطاً بطبعه . أما ذو المزاج الخامل فإن ما يدفعه إلى العمل على خموله الأصيل ، هو خوفه عواقب الكسل والسلبية . فالدعر يحمله على الجري بالرغم من خموله الجسدي ، والخوف يحمله على العمل ليتقي شرّ العوز الذي يقف بباب كل كسول ، متعاس .

وذو المزاج السليبي يجد في ممارسة الإيحاء الذاتي علاجاً ناجحاً . فليبدأ باستعراض عواقب الخمول وتغذية الخوف منها قبل أن يصمم على العمل ، ومتى شرع في العمل فليجتهد في إقناع نفسه بفوائد النشاط ومنعه الكثيرة . ولا يخفى أن الإيحاء الذاتي يستمد قوته ، لا من الأفكار التي يتعهدها ، بل من

الصور التي توحىها هذه الأفكار . فعلى ممارس الإيحاء الذاتي إذن أن يضع نفسه في الإطار الذي يود لو يكون فيه أو أن يتصور نفسه دائماً في خضم العمل الذي يود أن يقوم به .

\* \* \*

من مظاهر الحمل عند ذي المزاج السلبي تهربه من كل عمل عقلي يتطلب مجهوداً . وكما أن دماغ الإنسان يعمل باستمرار كذلك عقله لا يفتأ يبحث عن مسألة يحلها أو قضية يعالجها ، لأنه دائم الحركة ، فإذا لم توجه حركته يخضع خضوعاً أعمى لمخيلة لا ضابط لها .  
والخامل ذو المزاج السلبي يعيش ، بدافع من مخيلته ، في عالم الأحلام ، هادراً وقته الثمين .

وفي إجماع علماء النفس أن الأحلام المستيقظة ( هي غير ما يراه النائم ) هي في حال الاستسلام إليها والاسترسال فيها أشد خطراً على العقل والدكاء من المخدرات على أنواعها .

فهي تبعد بالحالم عن واقعه ، وتندرج به في عالم الخيال فتعاقب في رأسه الأفكار والصور التي لا رابط بينها ولا لحمه . ويغلب أن يؤدي هذا التشويش بل هذه القوضى إلى جعل الحالم عرضة لانحرافات خطيرة .

والأحلام المستيقظة تغري الخامل بالبقاء في جوها ، فإذا ابتعد عنه ، طوعاً أو كرهاً ، يبدو في المجتمع وكأنه عنصر غريب ، فلا هو يستطيع التفاهم والناس ، ولا هم يأنسون إليه أو يطمثون إلى التعامل وإيثاره .

وانت لك لواجد في صفوف الحالمين في اليقظة السفاحين ومزيفي العملة واللصوص المتحذلقين والكتاب الذين يتحدثون بأرائهم المتطرفة المجتمع وتقاليده ومقدساته الخ . . . ذلك أن الأحلام تفقد المرء السيطرة على نشاطه العقلي ، ويجعل منه عدواً للمنطق الذي يوجه هذا النشاط .

وفي وسع الحالم أن يكافح هذه النزعة الخطرة بأن يجتهد في تركيز انتباهه على كل عمل يأتيه ، وأن يلجأ إلى الإيحاء الذاتي مراراً في اليوم ، قارناً إلى هذه الطريقة وتلك الرياضة البدنية التي تساعد كثيراً على التحرر من الأحلام .

\* \* \*

ينبغي للسليبي الحامل أن يجتهد في التحرر من عيين لاصقين بمزاجه : السأم الذي يجعله ينشد السلوى خارج دائرة نشاطه ، وشدة الحساسية التي تجعله على الانكماش والتكر للمجتمع .

السأم من عيوب العصبي البارزة . فهو ما إن يشرع في عمل ما حتى يمله ويبحث عن ملهاة يكافح بها ضجره . وما إن يدخل منزله حتى ينفر إلى الخارج بدافع من نزعة التأصلة إلى الحركة المستمرة . وتراه يطرق الأبواب باحثاً عن من يتساقط . وإداه الأحداث ، مضيقاً وقته ووقت الآخرين .

ولعلاج السأم ينبغي للعصبي أن يختار عملاً يلائم مزاجه ويتصرف إليه مستمعياً بالإيحاء الذاتي الذي يجب عمله إليه ويثبت فيه . وعليه أن يعنى بتجميل مسكنه في حدود إمكاناته ، فالمسكن الأنيق يجذب صاحبه ويستبقه أطول مدة ممكنة .

أما العاطفي فإنه يؤثر العزلة والانكماش على التعامل مع الناس لأنه يخشى الاحتكاك بهم ويتوهم أن كل بادرة تدبر منهم تهدف إلى النيل منه . عليه أن يتحرر من مركب الخوف هذا بالانكباب على عمله انكباباً يصرف ذهنه عن المخاوف الصيانية التي تجعل منه إنساناً غير اجتماعي . ويمكنه أن يستعين بحساسيته نفسها على التحرر من مركب الخوف . فهو يخشى أن يسيء الناس فهمه وأن يحملوا أقواله على غير محملها ، فليجتهد في أن يكون واضحاً وليزن كل كلمة يقولها ، وإذا بدر منه ما يثير الضحك أو السخرية فليكن من أول الضاحكين ، وبهذا يكون مشاركاً في السخرية بدلاً من أن يكون الضحية .

## النشاط المنظم

النشاط أثنى من الذكاء المجرد ، لأنه يجعل من صاحبه قطباً في الحقل الذي يختار . أمّا الذكاء المجرد فإنه يلهو بالمماحكات والنظريات العقيمة . وفي مجتمعنا الحاضر تواجهنا مسائل وقضايا لا سبيل إلى حلها بالنظريات ، فالرجال العمليون هم وحدهم القادرون على التصدي لها ومعالجتها . وعظماء التاريخ الذين أدهشوا العالم كانوا يمتازون بنشاطهم الجهم مقروناً إلى حساسيتهم الشديدة . كانت هذه الحساسية تضاعف طاقتهم على العمل وكانت تفضح نفسها بانفجارات مدوية . وفي التاريخ أمثلة عدة على فورات نابوليون وغضببات بطرس الأكبر وانفعالات كليمنصو .

فلماذا كنت أبها القارئ ممن خصتهم الطبيعة بمزاج حساس ولكنه نشيط ، فليكن ذلك مدعاة لسرورك وفخارك ، لأنك قادر على الخلق والانتاج ، وموئل لأن تكون قطباً من الأقطاب إذا عرفت كيف تستغل مواردك وتنظم جهودك . ولستأ نكتمك أن النشاط موهبة تحف بها المزالق الخطرة ، وان حساسيتك الشديدة تدنيك من هذه المزالق . وغاية هذا الكتيب إرشادك إلى مواطن الخطر لتعرف كيف تتجنبها .

تقدم معنا ان من كان شديد التأثير والانفعال ينساق مع الفورات العفوية المنطلقة من أعماق عقله الباطن ، كما ينساق جذع الشجرة مع التيار المائي . يمر برأسه خاطر فلا يلبث تحت تأثير انفعاليته أن يتبناه فكرة قابلة لأن تبلور وتصير مشروعاً ممكن التحقيق ، ويسارع إلى ترك عمله لينصرف إلى المشروع الجديد . ذلك أن الصدمة التي أحدثتها القورة العفوية في نفسه قد

حررت كمية كبيرة من الطاقة أو الإمكانيات التي يخترن ، وهذا الغنى بالامكانيات دليل حيوية دافقة ونشاط عظيم ، ولكنه لا يفيد صاحبه ما لم يستغله هذا بحكمة وروية واعتدال .

ينساق ذو المزاج الحساس مع اندفاعه ويخضع لانفعاليته ومخيلته اللتين لا تتقيدان بضابط ولا تتعرفان إلى حدود ، وهكذا يجازف بسلوك طريق وعر المسالك مجهول المنتهى .

فالنشاط لا يوتي ثماره ما لم يوجهه الذكاء ويمسك بزمامه العقل فلا يكون شأنه شأن النهر الحر تجرف مياهه المناطق التي تجري فيها ، بل يجب أن يكون شأنه شأن النهر ذي السدود ترتوي السهول بمياهه الخيرة وتخصب .

وذو المزاج الحساس مندفع بطبعه . فإذا اعترم أمراً ألقى بإمكانياته كلها في الميزان وجازف بأوراقه جميعاً ، مع أنه لو عقل لاعتبر بما حلّ بالأرنب التي دخلت في رهان مع السلحفاة . فالنشاط البشري كالقوة المحركة في الصناعة يجب أن يبذل بانتظام واعتدال ، فإذا أطلق له العنان ترتب على الإسراف في بذله عكس المؤمل منه .

ومن عيوب المندفع أنه ينتهي بنشاطه شأن الرثار الذي ينتهي بهرائه فلا يشعر بأن حديثه يزعج السامعين . والنشوة ، كالسكر ، تفقد المندفع القدرة على التمييز وملكة التقدير ، فيدير مشروعه ، لا بذكائه بل بأعصابه ، وإذا جنح مركبه يتابع التجديف بدلاً من أن يقف حيث هو .

رب قائل : أليس الاندفاع صفة حميدة تكاد تكون صنو الإقدام ؟ ونحن نقول أنه صفة حميدة ، في الأصل ، ولكنه ينقلب تسرعاً إذا لم يسيره العقل وتوجهه الحكمة نحو الهدف المنشود . فإذا شاء ذو المزاج الشيط بلوغ مشتهاه فليجتهد في تنظيم نشاطه بحيث لا ينال منه التعب وهو بعد في منتصف الطريق .



## كيف تتحرر من عبودية الحاضر

يقول الأخلاقيون : « الحاضر هو المادة الأولية التي نكيف بها وجودنا . فالماضي لم يبق ملك أيدينا والمستقبل بعيد عن متناولنا . ان لنا الساعة التي نحن فيها فلنعرف كيف نعيشها » .

هذا ما يقوله الأخلاقيون ، ونحن معهم فيه . ولكن ان يعيش الإنسان حاضره شيء ، وأن يجعل هذا الحاضر يتحكم به شيء آخر . فالعقل يواجه حاضره متوثباً ، فيميز العقبات التي تعترضه والإمكانات المتوافرة له فيقيد من هذه ويجهد في تذليل تلك . أمّا ذو المزاج الحساس ، ولا سيما العصبي والسريع الغضب ، فإن حاضره يستعبده ، فيخضع دون مقاومة لانبطاعات الساعة التي هو فيها وموثراتها وخيالاتها ، والشعور الحاضر يقضي عنده على كل شعور سابق ، فينسى الماضي وذكرياته التي يؤلف تراكبها الخبرة في الحياة ، ولا يتطلع إلى المستقبل بل يدع أحداث الغد تفاجئه . ومن كانت هذه حاله النفسية لا أمل له بالنجاح .

يقول لاروشفوكو في من يتحكم به حاضره : « هو كريحشة في مهبّ الرياح ، تتلاعب به أهواؤه فلا يستقرّ على حال ولا يعرف ما هي المتابعة » . فكيف يستطيع العصبي أو الغضوب السليبيان بلوغ القمة ، قمة النجاح ، وكلاهما يتأثر بالجلديد من انطباعاته ، وكل مؤثر طارئ بصرفهما عما يهدفان إليه ؟

وللتحرر من هذه العبودية لا بد من بذل مجهود صادق يمر بمراحل ثلاث

هي التالية :

١ - يتبغى للعصبي ذي المزاج السلبي أو الغضوب ذي المزاج النشط أن يعي حالته غير المرضية وأن يقيس مدى الضرر الذي لحق به من جرائها ، وهذا يحجّه إلى مراقبة تصرفاته فيكتشف أنّه ذو مزاج متقلب ولكن أكثر ممّا كان يظن .

يلاحظ أن هذا المزاج يتغير عشرات المرات في اليوم الواحد . يستيقظ في الصباح منشراح الصدر ، محباً للعمل ، ولكن هذا الاستعداد الطيب لا يعمر طويلاً ، فالقهوة التي رشفها غير ساخنة ، والياقة التي وضعها غير منشأة جيداً ، وقبل براحه منزله مغضباً يطرق باب زائر غير مرغوب فيه ، فتزداد أعصابه توتراً ، ويصل إلى مكتبه بعد دقائق وقد زايله التناول والانشراح ، ويخيل إليه أن المصاعب البسيطة التي يصادف هي جبال صخرية لا سبيل إلى إزالتها من الطريق ، فتتفرّ همته ويسلخ ساعات في تصريف شؤون اعتاد تصريفها في دقائق .

يدخل عليه وهو على هذه الحالة صديق أو زميل فيحدثه حديثاً يروقه وترتاح إليه نفسه ، كأن يطري طريقته في العمل أو يمدح من إدارته لمشروعه ، فيطيب نفساً ويمتلأ زهواً ، ويرتفع عن صدره الكابوس . وبعد انصراف الصديق يضايقه حادث تافه فيجثم على صدره الكابوس ، ويعاوده العقم . وهكذا يقضي يومه بين فورات سارة وانفعالات تبعث على الكآبة وتشل كل نشاط ، وتكون النتيجة وقتاً مضيقاً وجهداً منقطعاً غير مشعر .

٢ - متى راقب العصبي أو الغضوب نفسه واكتشف عيوبه يستبد به الخوف ويشعر بدافع قوي إلى إصلاح ذاته قبل فوات الأوان . يحسن به أن يغذي في رأسه الأفكار التي تحذره من مغبة عدم الاستقرار ، ومتى اختمرت هذه الأفكار في ذهنه تفعل فعلها في وعيه الباطن ولا تلبث أن تبدل مجرى فورات وانفعالاته .

٣ - إن العصبي ذا المزاج السلبي والغضوب ذا المزاج النشيط قادران على التحرر من عبودية الحاضر وانطباعاته بقليل من المران مستعينين بالإيجاء الذاتي ، هذه الطريقة التي لا سبيل بدونها إلى إصلاح العيوب والتوصل إلى ضبط النفس .

## الخضوع لمؤثرات الماضي

بعض ذوي الأمزجة الحساسة يخضعون لمؤثرات أمسهم ويفقدون حاضريهم بذكريات ماضيهم العزيزة على قلوبهم . وهذا الخضوع لمؤثرات الماضي يكبح إلى حد ما التزوات الخطرة والقورات غير المحمودة العواقب .  
فالعاطفيون والمولعون بشديدو الحساسية ، شأنهم شأن العصبيين والسريعي الغضب ، ولكن إذا كان هؤلاء يفعلون فوراً وينساقون مع شعورهم العفوي ، فالعاطفيون والمولعون يكسبهم الماضي وذكرياته مناعة ضد القورات العنيفة ، فما ان تحرك شعورهم صدمة مثيرة حتى يتدخل الماضي في الوقت المناسب ليؤخر الانفجار أو ليمنعه .

ذلك بأن التجارب التي تمرّ بالعاطفي ( أو المولع ) يرسخ أثرها في ذهنه فيلزم جانب الحكمة والاعتدال حيال مؤثرات الساعة لئلا يقع في ما وقع فيه من قبل ، ويندم ساعة لا ينفع الندم . أمّا العصبي ( أو الغضوب ) فإنه سريع النسيان ، لا يعلق بذاكرته أثر من حوادث الماضي ، ولا يفيد ، بالتالي ، من عبر هذا الماضي ، فراه يرتكب الحماقة نفسها التي سببت له بالأمس متاعب ذات بال .

ويمتاز الذين يخضعون لمؤثرات الماضي بمثابرة تقرب من الشبث العنيد ،

مع أنهم لا يقلون عن العصبيين حساسية ، ومقروض في ذي المزاج الحساس التذبذب وعدم الاستقرار ، ومرد هذه الظاهرة في العاطفي ( أو المولع ) إلى تعلقه بأفكاره وضنه بها أن تُهْلر ، فتراه يحرص على انفعالاته وعواطفه وأفكاره ، الطارف منها والقديم ، ويأبى عنها انفكاً .

والعاطفي ( أو المولع ) كئوم بطبعه ، قلما يقضي للآخرين بمكنونات صدره ، وإذا تأثر أو انفعَل كتم تأثره وأخفى انفعاله خلف قناع من الرصانة المصطنعة ، فيحسبه الناس سيّد نفسه وأعصابه ، ويحترمون فيه صفة ليست له . ولكن يعيب أصحاب هذا المزاج كونهم حقودين لا تندمل جراحهم بسهولة . يروى عن الملكة اليبابات أنها ردت أمير السويد خائباً عندما طلب بدّها وهي بعد أميرة لأته عاطفي المزاج . وكانت حجتها أن العاطفي سريع العطب ، تخرج شعوره كلمة تافهة ، وبعد الملاحظة لوماً شديداً أو إهانة جسيمة ، وهي بفضل ألف مرة البقاء عذراء على ربط مصيرها بمصير رجل قد تضطر لافناء العمر في استرضائه .

ومن عيوبهم البارزة إيثارهم العزلة على الاختلاط بالناس ، وجريهم وراء أحلام لا سبيل إلى تحقيقها . والخالون هم أقل المفكرين إنتاجاً ، يطلعون على الملا بأفكار مدهشة ويضعون التصاميم لمشاريع خيالية .

وهذا الجري وراء الأحلام مقروناً إلى العزلة والانكماش ، ينتهي إلى الانطواء على الذات ، فتفتر مع الأيام همة العاطفي ( أو المولع ) ، لأن تماميه الاحتكاك بالناس خشية الاصطدام بهم وما قد يترتب على هذا الاصطدام من خدش لشعوره ينفر منه حتى الراغبين في صحبته الحريصين على التعاون وإياه ، فلا يجد من يعينه في مهمة أو يساهم وإياه في مشروع ، فيفقد ثقته بنفسه وبالناس ، ويلزم جانب السلبية المطلقة فاتحاً مغالين نفسه للتشاوم ، هذا الداء العضال المولد لنزوات شديدة الخطورة كالحقد والغيرة والحسد والإيذاء

فضلاً عن فتور الحمة وغور العزيمة .

والعاطفي ( أو المولع ) الذي يمسى فريسة التشاؤم ينظر إلى الأشياء بمنظار أسود فيبرم بالحياة ويختل عنده ميزان التقدير فيسيء الظن بالآخرين ويعتبر نفسه دائماً ضحية الأحداث ، حتى ماضيه العزيز على قلبه لا يعلق منه بذاكرته سوى الخطوب والنكبات ، فيغذيها ويتغذى بها ، ولا يلمس في كل خطوة يقوم بها غير العراقل ، ولا يهزه من الأحاسيس غير الشعور بالمرارة ، فهو إذا ورث مزرعة تأكلت صدره الغيرة لأن جاراً له ورث مزرعة ومثلاً ، وبدلاً من أن يفرح بالنعمة التي هبطت عليه يكتب ويحزن لأن حظ جاره من دنياه كان أفضل من حظه هو .

## من التشاؤم إلى الأناية

يتضح مما أسلفنا أن العاطفين والمولعين أقدر من العصبيين والسريعي الغضب على التحكم بأعصابهم ، ولكن كتبهم انفعالاتهم وفورات نفوسهم يجعل منهم في الغالب انطوائيين ، يقاطعون المجتمع ويهجرون ميادين الحياة ليعايشوا ذكريات ماضيهم ويجعلوا من الكتابة سفير وحدتهم . والكتابة الملازمة تفضي إلى السويدة ، وهذه تفضي إلى الجنون ، والجنون فنون كما يقولون . ذلك أن التلذذ بالكتابة والانفراد بالهموم — وبعض العصبيين يصطنع الهموم ليبرر أمام ذويه اكتسابه — يسببان انحرافات خطيرة أبرزها الأناية ، فالعاطفي المتمثل يجد لذة خاصة في تعقيد أموره وأمور الناس ، ويشوقه أن يرى سواه مهموماً ، متخبطاً في مثل ما يتخبط هو من دياجير أوجدها التشاؤم

وانعدام الثقة بالنفس . ولا يقف الأمر عند هذا الحد ، فأناية العاطفي المنكمش تجعل منه فريسة سهلة لبعض الانحرافات الجنسية المرضية ، ولععض التزوات الإجرامية الخطرة . فقد ذكر طبيب روسي ممن انقطعوا إلى دراسة الانحرافات الجنسية على أنواعها ، أن ستين بالمئة من الذين يشدون اللذة من وراء تعذيب ضحاياهم ( السادين ) هم من أصحاب الأمزجة الحساسة الذين اعتادوا كبت انفعالاتهم والانطواء على أنفسهم . ولاحظ الطبيب المشار إليه أن فئة العاطفيين والمولعين تجمع النقيضين ، فمنها عظماء الرجال في الدين والسياسة والحرب والعلم ، ومنها ألد أعداء المجتمع ، إذ نجد في صفوف العاطفيين والمولعين من دفع به تشاؤمه وأنايته وانطوائيته إلى طريق الاجرام العادي أو الجنسي .

ويرد الطبيب الروسي هذه الظاهرة إلى استغراق العاطفيين في الأحلام والتخيلات ، وهم في عزلتهم المختارة . وقد روى أن سفاحاً في مدينة كييف الروسية كان قبل أن يسلك سبيل الاجرام بروتستنتياً متحمساً ، فعهد إليه رؤساؤه بمهمة تبشيرية ، وما ان باشر اداء مهمته حتى أوعز إليه الرؤساء بوقف كل نشاط لأن طريقته في التبشير أدت إلى تفور الناس من البروتستنتية ، فانسحب من الميدان وعزل نفسه عن المجتمع رداً من الزمن كان خلاله يجتر حقه على الذين لم يقدرُوا إخلاصه لدينه وتحمسه لرسالة هذا الدين ، وخيل إليه مع الأيام أنه ضحية المؤامرات والدسائس ، وان الذين أقصوه إنما فعلوا ليزيحوا من طريقهم رجلاً مؤهلاً للزعامة ، فوضع نصب عينيه تعويض ما انتزع منه بإيذاء الذين اتهمهم بالتآمر عليه . وقد آذاهم فعلاً بل ألهم أشد إيلام باستدراجه أولادهم القاصرين ، ذكوراً وإناثاً ، إلى منزله وخنقه إياهم بعد اغتصابهم بطريقة وحشية .

\* \* \*

كُتبت الأمبراطورة ماري لويز إلى والدها فرنسوى جوزف أمبراطور النمسا نصف له حياتها في المليون ، وكان قد مضى على زواجها خمسة أشهر ، فذكرت أن نابوليون يحوطها بالعطف والرعاية ، وأنها تعيش في جو عابق بالصداقة والود والإخلاص ، ولكنها تشعر بضيق لا تعرف له سبباً ، وتتطير من حوادث تعلم أنها تافهة ، وتتعذب وتضطرب إذا حدث ما يضايقها كأن يبعثر الهواء شعرها وهي تهم بالخروج ، أو كأن يفاجئها الامبراطور في مخدعها وهي في مياذها . وتشعر أحياناً وهي جالسة وحدها تطالع أو تتأمل حداثق القصر البديعة التنسيق أن الدنيا أطبقت عليها فتطلق لمخيلتها العنان في تصور أشياء لا وجود لها ، ويخيل إليها أنها محاطة بالأعداء والمتآمرين .

وقد أحال فرنسوى جوزف رسالة ابنته إلى الدكتور فرانز أوترخت طبيبه الخاص وكان هذا من المعنين بعلم النفس ، فكتب إلى ماري لويز يقول :

« عرفتك يا مولاتي ذات مزاج رقيق شديد الحساسية ، وكنت أقول للأمبراطورة والدتك أنك عاطفية أكثر مما يجب ، ويبدو أن ابتعادك عن فيانا وجوها قد زاد مزاجك رقة ، فنشأ عندك نزعة إلى التشاؤم تجعل للحوادث البسيطة أهمية لا تستحقها ، ويكون صداها في نفسك الحساسة أضعاف ما يجب أن يكون لها لو كان مزاجك عادياً .

« أعتقد يا مولاتي ، جنبني الله ، وجنب جلالتك مواطن الزلل ، أنك بعد زواجك ، فوجئت بمحادث سبب لك صدمة نفسية عتيفة . ولما كنت عاطفية المزاج ، أي من الفئة الحساسة التي تكبت انفعالاتها ، فقد فعلت الصدمة ورد الفعل المكبوت فعلهما في أعصابك وأثارا في نفسك زوبعة سوداء أورثتك الهواجس التي تجعل الدنيا في عينيك غير الدنيا ، وتجعلك ، بالتالي ، متشائمة ، مكشبة .

« أما نصيحتي إلى جلالتك فهي أن تتحاشي العزلة ما أمكنك ، لأن الانطواء على النفس يورثك السأم ، والسأم يفضي إلى السوڤداء ، فلا تجدين وأنت

بمناى عن المجتمع غير الصور المظلمة ويخيل إليك أن الوجود تافه وأنتك في عزلك بمنجاة من كيد الكائدين ودسائس المتآمرين ، حتى إذا اضطرتك ظروف قاهرة إلى الاختلاط بالناس ، تلاعبت بك الهواجس واستبدت بك المخاوف ومركب الحذر ممتن يضعهم القدر في طريقك ، فيتحاشى مجلسك الأصدقاء ، ويتنكر لك من أسلفتهم المعروف لأنه ليس ادعى إلى نفور الناس من شعورهم بأنهم مشكوك في إخلاصهم وولائهم .

« تحاشي العزلة إذن ، وحلي انفعالاتك بردها إلى أصولها ، فإذا عجزت لسبب ما ، اخرجي إلى الهواء الطلق وتملي ممّا تبسطه الطبيعة أمام ناظريك من روائع ، فالجمال يسكر النفس ويخدر نزوات الحسد . وإذا حال حائل بينك وبين الخروج رفهي عن نفسك بعمل مسلي أو انصرفي إلى عمل ذهني واستغري فيه ، فالاستغراق كفيّل بتبديل جو الذهن وبتحويل مجرى الأفكار التي تسبّب لك الانقباض والكآبة » .

\* \* \*

قلنا إن ذا المزاج العاطفي يمتاز بالثابرة وهي مزية لا نجدها عند العصبي الذي لا يقرّ له قرار . ولكن هناك عاطفيّين لا يعرفون من الثابرة إلا ناحيتها السلبية . فالعاطفي الذي يعتزل الناس ويجفو المجتمع يثابر على تغذية نزواته المخربة وتشاؤمه المدمر . وإذا تملكته منه نزعة وانحرفت به نحو ميدان من ميادين النشاطات الملتوية ، ومضى في هذا الاتجاه الخطر لا يلوي على شيء .

يقول العالم الألماني الدكتور مانبوس هرشفيلد في كتابه « العلم في خدمة الحب » إن سبعين بالمئة ممن استعبدتهم العادة السرية وما استطاعوا إلى التحرّر منها سيلاً حتى بعد الزواج هم من تلك الفئة التي اعتادت كبت انفعالاتها والانطواء على جراحاتها وإثثار العزلة على مخالطة الناس . فالفتى الذي يسيطر عليه مركب الحذر ويستبد به الخوف من هزمه رفاقه به ينطوي على نفسه ولا



ثلث الوحدة أن تغريه بنشدان المتع الجسدية ، ولما كانت الأنانية من أبرز عيوبه فإنها تقوده إلى « عشق الذات » وبالتالي إلى العادة السرية . ويمضي الدكتور هرشفيلد فيقول إن العادة السرية قد تكون أبسط الزوات التي تبعد بالعاطفي ذي المزاج السلبي عن الصراط القويم ، فكبت الانفعالات والعواطف ككبت الشهوات ، بسبب اختلالاً في القوى العقلية والجهاز العصبي ، وهو اختلال يبدأ بتخيلات غريبة وصور أشد غرابة ، وينتهي بالجنون والخلل . وينصح العالم الألماني العاطفيين السليبين بمكافحة سلبيتهم بواسطة الإيجاء الذاتي والمران الطويل للنفس ، وأن يعودوا ذواتهم الإفصاح عن انفعالاتهم بشكل من الأشكال المعقولة ، بدلاً من تركها تتراكم في داخلهم وتنشر حول النفس سحابة سوداء وظلالاً من التشاؤم المدمر والشك القاتل والأنانية المجرمة .

\* \* \*

يضع بعض الباحثين العاطفيين والمولعين في كفة واحدة في معرض المفاضلة بين أصحاب الأمزجة الحساسة ، مع أن المولع يمتاز بإيجابية واعية ولا يذهب في كتمان انفعالاته إلى حد الكبت ، ولا في تحاشيه الاحتكاك بالناس إلى حد الانكماش . فهو يتحاشى مجالس الذين لا يفهمونه ولا يقدرّون مواهبه أو رسالته ، وقد يلجأ إلى العزلة في حال إخفاق مشروع كان يعلق عليه الآمال ، ولكنه ، وهو في عزله ، لا ينفك يعمل عقله محاولاً استنباط ما يعود على الإنسانية بالنفع ، وقلماً ذكر التاريخ مولعاً ذا رسالة تعتمد إنداء الناس لأنهم أعرضوا عن رسالته أو خولط في عقله لأن مزاجه الحساس لم يحتمل صدمة الإخفاق ومرارة الخيبة .

ذلك أن المولع يختلف عن العاطفي بكونه إيجابياً ، وبأن له من مثاليته ومطامحه مناعة تجعله ، حتى في أشد الأزمات النفسية وادعائها إلى الانكماش ، لاصقاً بمثاليته ورسالته يأبى عنهما انفكاً . ويكفي أن نذكر من المولعين

أصحاب الرسائل الدينية والتدبينية والعقائدية كونفوشيوس وخرستوف كولومبوس وكارل ماركس كي يتضح لنا الفارق العظيم بين الحساسية السلبية والحساسية الإيجابية . بيد أن ثمة وشائج تشد المولعين إلى العاطفيين وتشد هؤلاء وأولئك إلى العصبيين والسريعي الغضب . فأصحاب الأمزجة الحساسة هم على العموم مبالغون إلى المغالاة ويلتقون على صعيد النظر إلى الأشياء بمنظار مكبر . وهناك فئة من المولعين الأدعياء الذين يكونون جاهلين حقيقة قدرهم وإمكاناتهم وظروفهم فيركبون أوهامهم ويتصدون لاداء مهام لا قبل لهم بحمل أعبائها ، حتى إذا تهاورا وسقطوا في منتصف الطريق ، أو أخفقوا لأسباب خارجة عن إرادتهم نكصوا على أعقابهم وقد انتقلوا من صفوف المولعين أو أشباه المولعين إلى صفوف العاطفيين السلبيين ، وتلقفهم التشاؤم لقمة سائفة .

وبقدر ما ينجح العاطفيون السلبيون ( تمييزاً لهم من قلة بين العاطفيين إيجابية ) إلى الانطواء والتشاؤم والأناية المدمرة ، يغالي العصبيون والسريعو الغضب في التفاؤل وعدم التبصر بعواقب الأمور ، فتأتي خطاهم على دروب الحياة غير مترنة ، وتكون مشروعاتهم وليدة الارتجال والتسرع والفورات العفوية . كان نابوليون عصبي المزاج ولكنه كان إلى جانب ذلك مولعاً بحرفته ( الجندية ) وذا رسالة ( إخضاع أوروبا لنظام جديد مبادئه مستوحاة من مبادئ الثورة الفرنسية ) ، وقد لجم ولوعه بحرفته ورسالته جنوح العصبي فيه إلى الارتجال والتفاؤل غير الواعي ، فأتى في ميادين الحرب والسياسة والاشتراك والاقتصاد بما حير الألباب . وكان هتلر عصبي المزاج ، غضوباً ، ولكنه كان إلى هذا وذاك مولعاً برسالته : إخضاع أوروبا للسيطرة الألمانية ، فمشى الخطى في ركابه ردهاً من الزمن .

ولكن نابوليون لم يكن مسرفاً في التفاؤل وكذلك هتلر ، بل كان كلاهما طموحاً ، مؤمناً بحسن طالعهم ، واثقاً بنفسه وبسلامة تقديره للأمور والظروف .

وأمثال هتلر ونابوليون من العصبيّين الواعين قلائل جداً ، فمعظم العصبيّين والسريعي الغضب يحرزون في الحياة نجاحات قصيرة الأمد ، هذا إذا لم يحققوا في كلّ ما يقومون به بسبب تسرعهم المنسجم مع مزاجهم ذي الفورات العفوية والطفرات الفجائية . ولئن يكن من ميزات العصبي والغضوب الجرأة والاندفاع وسرعة البت ، فإن من عيوبهما البارزة إغراقهما في التناؤل ، والتناؤل المبالغ فيه يعمي صاحبه عن الخطر فلا يرى ، في اندفاعه الأهوج ، المزالق المميتة ، وإذا رآها يهمل تجنبها أو الابتعاد عنها لأن ثورة نفسه تأبى عليه النكوص .

غير أن العصبي ( أو الغضوب ) على تناؤله الأهوج أفضل من العاطفي السلمي الذي يقعد به التشاؤم عن الاستمرار في الكفاح ، فيلقي سلاحه وينقطع عن كلّ نشاط لأن مزاجه المظلم يحجب عن عينيه الجانب المضيء من الدنيا ، فيتوقع الإخفاق لكل مشروع يفكر فيه . أمّا العصبي فإنه ينسى الهزيمة بمثل السرعة التي يقرّر بها وينفذ ، لأنّه متفائل بطبعه ، يترك الأحداث تسير وتدفعه تياراتها . وإذا سلم من العثرات المميتة أمكنه أن يشقّ طريقه وأن يبلغ الهدف .

### كن عصبيّاً ذا مثالية

إذا كنت ممن اختصتهم الطبيعة بمزاج شديد الحساسية وكنت ممن يتزعون إلى الإفصاح العفوي عن أحاسيسهم وعواطفهم وما تجيش به نفوسهم ، فاعلم أن انفعالاتك ناشئة عن مزاج إيجابي يمكن أن يقود خطاك على دروب النجاح إذا عدلته بما يكبح جماحه .

ولتعديل المزاج العصبي علاج يتألف من وصفات عدة نذكر منها بعض

التفصيل ما أطلق عليه الدكتور « ماريني سولفينو » وصف « العلاج الأمثل » .  
 يرى الدكتور سولفينو أن العصبي المزاج مؤهل أكثر من سائر الأشخاص  
 الشديدي الحساسية لأن يشق طريقه إلى النجاح . وسيله إلى ذلك أن يعمل على  
 مداواة إحساسه المرحف في نطاق الحياة النفسية متبعاً الإرشادات الآتية :  
 - التمرس اليومي في ضبط النفس والتحكم بالغرائز والتزوات .  
 - استعمال الإيحاء الذاتي كوسيلة لكبح جماح الانفعالات العفوية وتخديرها  
 ريثما تهدأ العاصفة .

- التعلق بمثالية أو عقيدة بحيث يكون العصبي مولعاً في الوقت نفسه .  
 فإذا أثار كلام بعضهم أو حركة من حركاته أزمة انفعالية في نفسك  
 فاجتهد في عدم التعبير عنها بعمل مادي ، كأن ترقص طرباً أو تنتفض استياء  
 أو تحطم الآتية تحت تأثير الغضب . بل ينبغي لك أن تحمد ذاتك وأن تمنع عن  
 إتيان ما يعبر عما يحيش في داخلك بانتظار عودة الهدوء إلى نفسك ، وفي  
 هذه الأثناء تله بما يحول بينك وبين التفكير بما جرى وأدى إلى تأثرك ، وبهذا  
 تعزل انفعالك في نطاق ضيق ، فلا يلبث أن يتلاشى ملتهماً نفسه كما تفعل  
 النيران تماماً إذا لم تجد سيلاً إلى الامتداد .

وليس معنى هذا أننا ندعوك إلى كبت انفعالاتك لتجبرها عندما تخلو  
 إلى نفسك وتطوي جناحك على جراحاتك أو تتلذذ بمباهج جبت أو امتنعت  
 عن التلذذ بها في العلانية ( وهو ما يفعله العاطفيون السليون ) . لا ، لسا نهيب  
 بك إلى الانطواء على نفسك لتغذي في وحدتك البغض الذي يولد الأنانية وما  
 تولده الأنانية من نزوات خطيرة . بل ندعوك إلى التحكم بانفعالاتك بحيث  
 لا تدعها تنفجر دفعة واحدة ودون ما ضابط . فإذا استخفك الطرب جمد  
 نفسك ما استطعت إلى ذلك سبيلاً ، فيأتي طربك رصيناً موزوناً ، وإذا استشارك  
 حادث اكبح جماح نغمتك فيأتي غضبك معتدلاً ، مرفقاً بما يلفقه ويخفف من وقعه .

لسنا ننكر أن هذا التحول يتطلب تربية ذاتية جديدة يمثل فيها الإيجاء الذاتي دوراً رئيسياً . وتقوم هذه التربية على القواعد الآتية يانها :

١ - عندما تستيقظ صباح كل يوم تمثل في ذهنك ظروف نهارك المحتملة : مشاغل مركزك وما قد يطرأ بسببها من مشاكل ومضايقات - ما قد تقوم به من زيارات ومساع خارج مركز عملك ، وما يحتمل أن يتخللها ويرافقها من أحداث وحوادث منها السار ومنها المزعج . فإذا تصورت هذه الأشياء قبل وقوعها وأعددت لكل منها الموقف المناسب مضيت إلى عملك وأنت على أتم الاستعداد لتلقي الصدمات باتزان ورباطة جأش . أما إذا لم تهتد إلى المواقف المناسبة بسهولة فما عليك إلا أن تعتمد إلى الإيجاء الذاتي مستنداً إلى حوادث وقعت لك بالأمس ، فنقول في نفسك : « يجب أن أتحكم بانفعالاتي فأواجه الاستفزازات على أنواعها برباطة جأش وقوة جنان » .

هذا التمرين في تصور الحوادث قبل وقوعها يكسبك مناعة ضد التسرع والاندفاع والتفاول الأهوج ويعصمك من الارتباكات والذهول والانفعالات العفوية ، ويروض عقلك على التبصر بالأمور وعواقبها وفكرك على التقيد بالمنطق وقوانينه .

٢ - في المساء امتحن ذاتك على ضوء الحوادث التي مرت بك في نهارك . واجتهد في تحسين سلوكك في اليوم التالي .

وهذا الامتحان يقربك من العاطفي الإيجابي الذي يفيد من تجارب الماضي ويخضع لمؤثراته .

٣ - طالع سير العظماء وتأمل قدرتهم على ضبط النفس والتحكم بالتزوات .

٤ - لاحظ مواقف الذين يتعاملون معك ، فقد تقع على أشخاص لا يقلون عنك عصبية وشدة حساسية، ولكنهم لا يفصحون عن انفعالاتهم بحركات

عقوبة ، بل يحفظون بهدوئهم في أخرج المواقف أو ادعاها إلى تفجير  
مكونات الصدر ، عندئذ يشوقك وأنت ذو المزاج الإيجابي أن تحلو  
حلوهم وتلزم نفسك بمنهجهم الدال على العقل الراجح والتوازن الكامل .  
عليك أن تجعل من هذه القواعد موضوع إيماء ذاتي متصل الحلقات ،  
تلجأ إليه في الصباح قبل خروجك إلى عملك وفي المساء عندما تخلو إلى نفسك ،  
كأن تقول :

— أنا رجل عصبي المزاج ، غضوب ، ومع هذا أتحكم بانفعالاتي فلا  
أدعها تنفجر بل أشغل ذهني بأشياء لا علاقة لها بما يستفزني أو يهيج غضبي ،  
حتى يخف التأثير الفوري أو يتلاشى ، وعندما تتبجس انفعالاتي باعتدال .  
بعض الأخلاقيين يسهون اللجوء إلى هذا الأسلوب الإيجابي بحجة أنه  
مناف للصدق ، مع أن القصد ليس أن نكذب على ذاتنا ، بل أن نتذكر ما  
نحن جادون في تحقيقه أو ما نتوق إلى تحقيقه .  
ولو كان الإيماء الذاتي ضرباً من ضروب الكذب لما لجأ إليه عظماء  
رفعتهم رسالتهم إلى مصف الأولياء والقديسين . فكونفوشيوس كان يفحص  
ذاته كل مساء ، فإذا لمس انحرافاً في مسلكه ، ولو طفيفاً ، خاطب نفسه بما  
يعني أنه يتصرف تصرفاً لا غبار عليه .

اتفق له ذات مساء أن أتب راعياً على تركه قطيعه يعبث بمزروعات أرملة  
فقيرة ، فطأطأ الراعي رأسه خجلاً ولم ينبس بكلمة . فلما ابتعد عنه  
كونفوشيوس لحق به أحد الذين سمعوه يوتب الراعي وقال له إن القطيع لم  
يمس مزروعات الأرملة وإن هذه تجت على صاحب القطيع لأنه رفض أن  
يعطيها لبناً . فأبدى كونفوشيوس أسفه لما حصل ، ولما انفرد بنفسه خاطب  
ذاته بقوله : « أنا ألزم في تصرفاتي جانب الحكمة والتروي ولا أصدر أحكامي

إلا بعد دراسة مجردة ، هادئة ، موزونة . »

وكرر هذه العبارة الإيحائية غير مرة . وفي اليوم التالي جاءه من يقول له إن أولاد الجيران رشقوا نوافذ بيته بالحجارة ، فاستشاط كوفوشوشوس غضباً ، وهم بالخروج لتأديب الأولاد المعتدين وتأنيب ذويهم ، فنذكر ما كان من أمره في اليوم السابق مع الراعي ، والقاعدة التي ألزم نفسه بها ، وهي أن يلزم جانب الحكمة والتروي ، فنكص على عقبيه وترك الماصقة تمر ، حتى إذا اطمأن إلى اتزانة أرسل في طلب ذوي المعتدين واستوضحهم الأمر ، فقالوا إن الأولاد لم يرشقوا النوافذ عامدين بل كانوا يرمون بمجارتهم العصافير فتساقط بعضها على النوافذ .

ولجأ إلى الإيماء الدائري قديسون يعود إليهم معظم الفضل في إرساء قواعد التربية الذاتية كالقديس أوغسطينوس الذي كان يفحص ضميره مساء كل يوم ثم يوحى إلى ذاته بالقواعد التي ينبغي له إلزام نفسه بها لتأتي تصرفاته مثالية ، وكأكثر مؤسسي الإرساليات الدينية . فهل كان هؤلاء يتصرفون تصرفاً مثالياً للصديق الذاتي والاستقامة ؟ لا ، إنهم كانوا يدركون أنفسهم بمثل أعلى يسعون إلى تحقيقه في ذاتهم ، كأن يتحرروا من شهواتهم ويتغلبوا على نزواتهم ليكونوا أقرب إلى الكمال الإنساني .

\* \* \*

ولكن تربية الإحساس التي من غاياتها التحكم بالانفعالات تحتاج إلى إرادة فولاذية وجهد متواصل . والإرادة تسير دائماً نحو هدف ، فإذا لم نحدد لها هدفاً وقفت جامدة ، مشلولة .  
فإذا كنت عصيباً إيحائياً وبك توق إلى العظمة أو السمو ، فاعلم أن هذا التوق يعتمد بك عن المزالي ويقيك العثار إن أنت أولعت بما تنوق إليه وعرفت كيف تصبح مثالياً ، أو حاولت أن تكونه .  
ذلك أن العصبي المثالي لا يدع لأعصابه مجال السيطرة عليه ، بل يتجنب

الفرات العاطفية وعوامل الهزيمة والإخفاق : التسرع حيث يجب التروي ،  
والارتجال حيث يجب الدرس والتمحيص . لأنه يطمح لأن يكون موجهاً  
( زعيم أمة أو قائد جيش أو رجل دولة أو مدير صحيفة أو مدير مصرف  
أو ناظراً في معمل الخ . . . ) ، فإذا قرأ سير العظماء والموجهين وأصحاب  
الرسالات يجد أن حساستهم لما ندبوا أنفسهم له ووقفوا نشاطهم عليه لم تكن  
حماسة مطلقة ، وكذلك اندفاعهم ، بل كان يعدله ويعدله ولوعهم بمثالياتهم  
وتوقعهم الشديد إلى بلوغ مشتهاهم .

قلنا إن المثالية والطموح والنوق من شأنها لحلم نزوات العصبي والحد من  
فوراته العفوية . يقدم لنا التاريخ شواهد لا تحصى على صحة هذا القول .  
فقد سئل نابوليون بعد موقعة هزم فيها خصمه هزيمة ماحقة : « بماذا تفسر  
انتصارك وقد جابهت عدواً متفوقاً في العدد والعدد ؟ » فأجاب : « انتصرت  
بفضل سيطرتي على أعصابي . فقد كنت أواجه أسوأ الظروف برباطة جأش  
وأحكم وضع خططي ثم أنفذه بسرعة خاطفة ، أما خصمي فقد ترك أعصابه  
تتحكم به وتوجهه ، فكان يرتجل خططه فتأني مشوشة ، مضطربة » .

وقد اشتهر نابوليون بكونه عصبي المزاج ، ولكنه كان مولعاً بحرفته  
( الجندية ) وذا مطامح ؛ فاستفاد من عصبية وأفاد بلاده ، ولم ينحرف  
انحرافه الخطر إلا يوم تغلبت نزواته على إرادته ، وركب رأسه وتنكر للمبادئ  
التي استلهمها في البدء .

وهذا يعود بنا إلى الإرادة وتأثيرها في كبح جماح النزوات . نعم ليس  
في استطاع الإرادة منع جيشان المواطن داخل النفس ، ولكنها قادرة على  
أن تمح من اندفاعها وأن تمنع بالتالي عواقبها وذيولها . فذو الإرادة القوية  
المتمرسية يقاوم المؤثرات فور ولادتها حين يدرك أن الخضوع لها منافي للواجب  
أو مضاد لمصلحته .



كان منصور دي بول مؤسس الرهبانية المعروفة باسم « شركة القديس منصور » ( الآباء اللعازاريون ) يقول : « الإرادة قوة عمياء : جاهلة ، فعلينا أن نوجهها التوجيه الصالح إذا شئنا أن نفيد من نشاطها الفائدة المرجوة . » ولتربية الإرادة بحيث تصبح قوة مبصرة ومدركة قواعد ليس هنا مجال الحديث عنها والتبسط في شرحها ، ولكننا نكتفي بالتشديد على أهمية الدور الذي يقوم به العقل في ترويض الإرادة وتوجيهها نحو الحق والخير والجمال ، أي نحو المثل العليا التي لا يتطلع إليها إلا الخلق الأصيل أو الخلق الذي توصل إلى تربية ذاته بفضل المران الطويل .

\* \* \*

كان مـرنـيـخ ، رجل الدولة التمسوي الداهية ، وهو يعد طالب في المعهد الإمبراطوري بفيانا ، شديد الحساسية يستشيط غضباً لأتفه الأسباب ويحتكم إلى قبضته كلما خافه النطق فما استطاع قذف خصمه بالشتائم واللعنات . واتفق ذات يوم للطالب النابه مـرنـيـخ أن أحرز علامات غير مرضية لأن وعكة صحية أقعدته عن الدرس والمذاكرة ، فأثبه الأستاذ تأنيباً لا يعدو كونه ملاحظة أوجبها تقصير طالب عود أسانذته إحراز قصب السبق ، فما كان من مـرنـيـخ إلا أن انفجر وضرب الطاولة بقبضته ثم غادر المكان مغضباً . أمّا ما حدث بعد ذلك فقد حدثنا عنه مـرنـيـخ نفسه في مذكراته ( نشرت بعد وفاته بعام واحد ) ، قال :

« ما إن نفرت خارجاً حتى عاد الهدوء إلى نفسي ، وندمت أشد الندم على ما كان من أمري مع أستاذي الطيب ، لأنني أدركت ، بعد قوات الأوان ، أنه لم يقصد بملاحظته الحط من قدري ، بل كانت غايته أن يحثي على الدرس والمذاكرة لأحتفظ بترتيبي بين أقراني . فانتظرت خروج الأستاذ من قاعة التدريس ، وعلى مرأى ومسمع من الطلاب كافة أكببت على بده أثنائها

وأستغفره ، فربت على كففي بلطف وصرفني . وفي اليوم التالي حمل إليّ الحاجب رسالة منه طواها على نصائح وإرشادات ثمينة عملت بها فأكسبتني مناعة ضد الانفجارات العفوية . واني أثبت هنا ما وعته الذاكرة من نصائح أستاذي الطيب وملاحظاته :

« لست أجهل يا عزيزي مترنيخ أن انفجالاتك هي دليل حيوية دافقة ونشاط خارق . ولكني أفضل أن أراك ضئيلاً بطاقتك المخزونة ، فلا تهدرها هدراً . . . ونصيحتي إليك أن تروض نفسك على الصمت والهدوء ولو فترة قصيرة كلما استفزك حادث أو آمنتك كلمة أو حركة ؛ واعلم اني معجب بطبعك إعجابي بكائنك وتفوقك ، ولست أهيب بك أن تكبت انفجالاتك ، بل أدعوك إلى تنظيم انفجالاتها بحيث لا تقدم وأنت تحت تأثير مزاجك الحاد على إتيان أعمال تورثك الندم وتكثر من حولك الأعداء . فلو أنك كبحت جماح غضبك نصف دقيقة فقط عندما أبتك لاستطعت إدراك ما أرمي إليه ولجاء انفجارك أخف وطأة وإيلاماً . ذلك أن ضمتك نصف دقيقة أو بضع ثوان ، وأنت الذكي النابه ، يتيح لك أن تدرك المراد ممّا صدر عن الفريق الآخر ، فيذوّب التفكير غضبك كما يذوب الماء الحلو الملح » .

هذه هي النصائح التي طوى الأستاذ رسالته عليها ، وقد عمل بها مترنيخ وتوصل بفضلها لأن يكون رجل دولة من الطراز الأول .

## التوازن الكامل

لنكمل ما ضمتناه الفصول السابقة قبل أن نقدم للقارئ بعض الدروس التطبيقية .

يقسم الشليدو الحساسة إلى أربع فئات بحسب سلبيتهم أو إيجابيتهم ،  
تأثرهم بالماضي أو بالحاضر . وهم بمقتضى هذا التقسيم :

- ١ - عصبيون سلبيون يتأثرون بالحاضر .
- ٢ - عاطفيون سلبيون يتأثرون بالماضي .
- ٣ - سريعو الغضب إيجابيون يتأثرون بالحاضر .
- ٤ - مولعون إيجابيون يتأثرون بالماضي .

وجدير بالذكر أن كل واحد منا يولد ويولد بطبعه معه ، وهذا الطبع الأصل لا ينفك يمارس نفوذه علينا ولكننا قادرون على الحؤول بينه وبين التحكم بنا وتوجيه تصرفاتنا ، وقادرون ، بالتالي ، على الحد من سيطرته وكبح جماحه .

ليس لأحد أن يبرم بطبعه ومزاجه ، فقد أتاحت الطبيعة لكل إنسان فرصاً للنجاح وأقامت في طريقه عقبات لترغمه على التفضل . ومن يرفض التحدي يكون قد رضي لنفسه سلفاً بالهزيمة .

\* \* \*

لا نريد لك أن تهزم في معركة الحياة ، فإذا كنت شديد الحساسية ،  
متممياً إلى واحدة من الفئات الأربع التي أسلفنا ذكرها ، فاعلم أن هنالك  
نوعاً من التربية الذاتية أو التدريب النفسي تبلغ به التوازن العقلي الكامل فيفتح

لك الآفاق الواسعة ويجعلك إنساناً ذا حيثة وقيمة وأثر .

إذا أنت روضت نفسك ودربتها بمقتضى القواعد التي فصلناها في فصول سابقة والتي نحن مجملوها لك فيما بعد ، تحصل على صفاء الذهن وقوة الإرادة واعتدال المزاج وهدوء الأعصاب ، وتلمس تحولاً جوهرياً في أحاسيسك ونوازع نفسك . ولكن لا نكتملك أن الطبع يغلب التطبع وان التدريب النفسي يخطر الطبع الأصيل ولا يقضي عليه ، فإذا لم تتأثر على تربية ذاتك ومراقبة نزواتك لا تلبث أن تضيع الجهود التي بذلت وتهدر نتائجها الطيبة .

اعلم أن الناس ، ما خلا قلة ضئيلة ، يجهلون نفوسهم ومدى إمكاناتهم فتقوم مشاريعهم على تقديرات خاطئة ولا تلبث أن تنهار . فإذا عرف المرء نفسه معرفة شاملة يعمل على نشدان التوازن العقلي لتأتي خطاه مترنة وتقديراته صحيحة وتصرفاته معقولة سليمة . ولعرفة النفس طريقة مثلى ابتكرها فلاسفة الاغريق واعتمدها الأولياء والقديسون ، وهذه الطريقة هي تأمل الذات ومحاسبتها حساباً عسيراً تظهر معه عيوبها وفضائلها ، ومتى وعيت ذاتك لا يبقى أمامك إلا أن تربيتها تربية جديدة وأن تشيد طبعك أو تروضه واضماً نصب عينيك هدفاً محدداً .

لقد أوضحنا في فصل سابق أن محاسبة الإنسان نفسه مع تسليحه بإرادة لإصلاح عيوبه والتصميم على لحم نزواته يجب أن تشفع بتمرين يومي على تصور الحوادث المحتمل وقوعها وترويض النفس على تلقي الصدمات التي قد تنجم عنها برابطة جأش ورصانة . لإعادة تشييد الطبع تتطلب مواد أولية أهمها محاسبة النفس والتصميم على عدم تكرار الأخطاء ، أما تصور الحوادث قبل وقوعها فإنه يساعد على تلطيف وقع هذه الحوادث فيعصم المرء من الارتباكات العاطفية والدهشة والغضب والتسرع والمغالاة ، فلا تأخذ الأحداث على غرة ، ولا ينساق مع فوراته العفوية ، بل يخضع عقله لقواعد المنطق ، فيتصرف تصرفاً سليماً .

وبعد حصول الحوادث حاسب نفسك حساباً عسيراً فإذا لمست تقدماً  
فاعلم أنك سلكت الطريق إلى الكمال المنشود .

\* \* \*

لا شك في أن هذا الكتاب قد ساعدك أيها القارئ على تحديد درجة  
حساسيتك ونوع مزاجك . ولا شك كذلك في أنك تبينت السبل المفضية بك  
إلى القمة والمزالت المؤدية بك إلى الهاوية . بقي أن تستلهم ما تضمنه كتابنا من  
مبادئ وقواعد هي ثمرة اختبار طويل ودراسات جدية ، لتحظى بالتوازن  
الكامل ، وتشيد في ذاتك الجديدة شخصية قوية ، مؤهلة للخلق والابداع .



# تعلّب على الخوف

الخوف مذلة وتقيصة  
والنفور عيب اجتماعي  
لتضمن شفاءك من الاثنين  
وتعمر الشجاعة قلبك  
وبسود الهدوء نفسك  
وتنعمش الألفة مشاعرك  
اقرأ هذا الكتاب

عرض وتلخيص : بهيج شعبان





## مقدمة

إن الإنسانية بكاملها أصبحت فريسة للخوف في السنوات الأخيرة التي تلت الحرب العالمية الثانية . ولم تعد المذاهب والمعتقدات هي التي تسيطر على العالم ، بل هو الخوف من هذه المذاهب والمعتقدات . وبعبارة أقصر ، هو خوفها بعضها من بعض . وما يكون حقيقة تجاه القارات والأجناس والشعوب يكون حقيقة أيضاً تجاه الأفراد . وقلائل هم الذين لم يمسهم الخوف ولو مساً رقيقاً لأنه يسكن في كل منا ، شعورياً أو لا شعورياً .

وعند تحليل أصل مرض ما نجد أثر الخوف في تسع وتسعين حالة من مئة : خوف من المرض بوجه عام ، ومن مرض معين ، ومن تقدم السن ، والوحدة ، والفقر ، والبؤس ، والإخفاق ، والمسؤوليات ، ومن بعض الأشخاص ، والثورة ، والحرب ، والموت ، وخوف غير معين ، وخوف غامض . إن المستشار السيء يتغلغل في كل مكان مع موكبه المؤلف من الأفكار السلبية التي تجعلنا صورة عنها ، وتهدم بدلاً من أن تبني .

وليس التخلص من الخوف بالأمر السهل . فلنكي نهدهم فينا يجب قبل كل شيء أن نعرف كيفية تشكيله في نفوسنا وكيف يتمركز ويبقى . وهذا الكتاب دليل أكيد منجد لأولئك الذين لا يؤمنون بإله هوسيد الكون وأب للناس . إن هذا الكتاب يعرض قضية الخوف والوهن بشكل بسيط ، مختصر ، واضح ، وقد انضم فيه اختبار الرجل والطبيب إلى معرفة العالم .

إن الروح المضطربة تحتاج إلى بساطة ووضوح بقدر احتياجها إلى الفهم والطبية . إنها بحاجة إلى أعمال وليس إلى عبارات . ولذلك فلنأتي أسدي

النصيحة بأن يُقرأ هذا الكتاب فصلاً فصلاً على مهل ، وبانتباه ، وأن يمارس  
 القراءة على الخصوص تمارين الاسترخاء البسيطة المقترحة فيه ، سواء آمنوا بها  
 أم لم يؤمنوا ، لأنه لا يمكن الشفاء من أي مرض في الروح أو في الجسم قبل  
 أن يمارس المريض الراحة ويفسح مجالاً للهدوء والسلام ليدخل إلى نفسه .  
 ولا يمكن لعمل الروح الشافية أن يتم إلا إذا كنا مهيتين لأن نجعلها تظهر  
 نفسها فينا . ونحن الذين نريد الشفاء من الخوف والانحطاط والأمراض بجميع  
 أنواعها علينا ألا نهمل الخطوة الأولى البسيطة للراحة كما هي مشروحة في هذا  
 الكتاب . ولنعلم أن هذه الخطوة الأولى ستفتح لنا أبواب حرية الروح والجسم  
 على مصاريعها .

## تمهيد

إن المزاج السوداوي وعدم القدرة على تركيز الفكر هما مشكلتان يجب على العالم النفساني أن يوجه اهتمامه إليهما . وإذا كان المرء خاضعاً للنفوذ الذي تفرضه الأمزجة فلا يكون أمره أفضل من العبودية بكثير . والأفراح المنتظرة تتحول إلى رماذ بسبب التأثير المشؤوم لهجوم الوهن غير المنتظر . فما سبب هذه الأمزجة التي لا يمكن تأويلها ، ومن أين تأتي ؟ .

للإجابة على هذه الأسئلة يجب علينا أن ندرس آلة النفس وتعرف شيئاً عن وظيفتها الداخلية . فمعظم الناس يعرفون في هذه الأيام أن هناك روحاً نصف واعية ولكن القليل منهم يملكون مفهوماً واضحاً عن حقيقتها . وبكلمة ، فإن الروح الواعية هي التي تفكر بموجبها ونحكم عقولنا ونمي أنفسنا . أما الروح ذات الوعي النصفية فهي روح « الطابق الأسفل » المفيدة التي تقوم بعمل كل شيء لأجلنا دون أن ندري . فمثلاً ، هي التي تجعل القلب ينبض والرئة تتمدد . ومن المهم أن نعلم أنها تعمل مستقلة عن الروح الواعية وإن أفكارها تعمل معاكسة للأفكار التي تملكها الروح الواعية . فالحب الواعي يمكن أن يصبحه بغض لا واع ، وهكذا .

والوعي النصفية يقوم بوظائف كثيرة أخرى . فهو يحتفظ بالوف الأعمال في أقبية الذاكرة ، تلك الأعمال التي نعيدها من جديد بواسطة ما ندعوه ذكريات . وتنتج من الوعي النصفية جميع الأحلام ، ومنه تتولد التأثيرات . ومقدرة الروح ذات الوعي النصفية هي غير محدودة تقريباً . ومعظم الناس الذين لم يمتادوا تنظيماً تفكيرهم يضعون هذه القوى الثمينة بدون فائدة ، كماء

الصنبور الذي يتركوه يساقط قطرات . أما حين تجهز هذه القوى بتفكير مراقب خاضع لنظام وموضوع تحت تصرف الإرادة الواعية فبالامكان استعمالها بألف طريقة . إن شكلاً من التفكير المسهب الضائع دون فائدة هو الذي يسبب عدم القدرة على جمع الأفكار .

والوعي النصفى هو أصل كل العادات ، لذلك كانت مراقبة العادات تعني مراقبة الوعي النصفى الذي هو خادم ممتاز ولكنه سيد سيء . وهاتان الحالتان من الوعي تشبهان جبلاً جليدياً يطفو على وجه الماء ، فالقمة الصغرى للروح الواعية تنتصب فوق سطح أوقيانوس الوعي ، بينما القاعدة الكبرى الهرمية ، التي هي الوعي النصفى ، تكون مخبأة تحت سطح الماء . وهناك صورة أفضل من ذلك . فالوعي يشبه غرفة ، أو قاعة ، لها خمسة أبواب ، وهذه الأبواب هي الحواس الخمس . وانفعالات العالم الخارجى لا يمكن أن تصل إلينا إلا من خلال واحد أو أكثر من هذه الأبواب . إن الوعي النصفى هو قبو تحت الطابق الأرضى .

وهناك قانون نفساني قائل إن كل انفعال يدخل إلى القاعة يهبط إلى أسفل حيث يتخذ مكانه في الوعي النصفى . ولكنه يضطر ، حين يفعل ذلك ، أن يمر أمام العين الفاحصة لبواب الغرفة الذي يمثل الآن . وانفعالات بواب الغرفة مهما كانت ، هي مرتبطة بالفكرة كالبطاقات ، ومصفوفة معها .

ولنضرب مثلاً : إذا كان هنالك شخص تستثله فإن ذكرياتك عنه تأخذ مكانها في الصف وعليها بطاقة من النور مرتبطة بها . وحين ترى هذا الشخص فستذكر الحادث والنور المرتبط به . وهناك كثير من البطاقات الأخرى للخوف والارتعاش والغيرة والحب والسرور الخ . . .

وهناك ، تحت ، في الوعي النصفى ، يوجد حركة كبرى تشبه السينما والصور التذكارية ، وكل شيء فكرت به ورأيت وسمعت في حياتك يشكل

إحدى صور هذه الحركة .

وقد ثبت بتجارب بسيكولوجية أن هذه الصور التذكارية يمكن أن يعاد تذكرها في الوعي وهي نشق طريقها القهقري بنظام معاكس للنظام الذي صفت بموجبه ، وهذا الأمر معروف تحت مظهر آخر وذلك حين يشرف إنسان على الفرق فإن حوادث حياته تمر في ذاكرته كالبرق .

والأمزجة والأحلام وبطاقتها تتألف من هذه الذكريات المرتبة المصفوفة . وإليك المثل : يذهب رجل يدعى س . إلى السينما مع زوجته التي يحبها كثيراً ، وهذه الزوجة تتمتع بكثير من الصفات التي تذكره بأمه ولكنه لا يعرف من ذلك شيئاً . وقد كان حشد في وعيه النصفى كثيراً من ذكريات الطفولة المتعلقة بأمه ، ذكريات ربطت بها بطاقات نفور . ( كنا لاحظنا قبلاً أن الأفكار نصف الواعية تسير معاكسة للأفكار الواعية ) . وكان أحد الأفلام التي شاهدها يمثل مقتل زوجة . وحين يسرع الانفعال الناتج عن هذه الصورة على س . إلى حقل الوعي الداخلي لكي يأخذ مكانه فيه فإن بطاقة تتعلق عليه فيها هذه العبارة : « هذه هي الطريقة التي تعامل بها الزوجة غير الصالحة » ، ثم ينسى هذه الحادثة ولا يعود يفكر بها .

ولكن س . يتعرض في الغد إلى نوبة قوية من الوهن تزداد خطراً بتقدم النهار . ثم يجد نفسه أنه يعيش في يوم من الأيام التي يعالج فيها ، وهكذا يظهر الوهن بواسطة التحليل .

وحين يتكلم يذكّر حليماً رآه ليلاً ، وفيه أن أمه التي تشبه زوجته قد قتلت ، فيشعر بالسرور ، ويظهر التحليل أن أمه كانت قد ضربته في السابق ، وقد صُفّت ذكرى هذه الحادثة في وعيه النصفى وعليها بطاقة يتمنى فيها أن يرى أمه ميتة ، وهكذا يكون الوهن عقاباً ذهنيّاً لأنه غدى هذه الفكرة السيئة .

وبذلك ترون أن الروح تتلاقى مع الأفكار عندما تضمها ، وذلك عندما تذكر أفكاراً منسية مع تأثيراتها المكتوبة على البطاقات ، وكيف تنسج الكل في حالة روحية أكيدة .

وأعظم دور للتحليل النفسي يقضي بتنظيف حالات الروح نصف الواعية . والتزاع بين ما هو صالح في الوعي وما هو سيء في الوعي النصفية هو السبب الرئيسي للاضطرابات العصبية . ولكن الأفكار « السبئية » هي في أكثريتها من تذكارات الطفولة وانحطاطها ، فحين تتطهر الروح منها يتوقف النزاع .

وهناك حالات كثيرة يمكن أن يحصل التنظيف فيها بدون واسطة عالم نفسي ، على شرط أن تتعلم كيف تخضع تفكيرك لنظام .

وتفكير كل فرد يدور حول فكرة أساسية ندعوها المثال الأصلي Prototype ، والمثال الأصلي لشخص ما يمكن أن يكون في الأخذ ، وغيره في العطاء ، وغيره أيضاً في البغض ، وهكذا .

وتربية التفكير ، وكذلك التحليل النفسي ، يحول مثلاً أصلياً ذا مستوى منخفض ، كمثال الفرد الذي يريد الأخذ ، إلى مثال أصلي ذي مستوى عالٍ ، كمثال الفرد الذي يريد العطاء . والمثال الأصلي ذو المستوى العالي هو في منجى من الأمراض العصبية .

وأريد الآن أن أشير إلى أساليب في الشفاء الذاتي يركز على تربية التفكير . فإذا حللت أفكارك باعثناء تتأكد أن بإمكانك أن تضمها أزواجاً متناقضة كمايلي :

إيجابي	سلبي
حب	بغض
ميل	نفور
شجاعة	خوف
سمادة	وهن

حماسة	خور
انبساط	انقباض
ثقة في النفس	عدم الثقة في النفس
تأكيد	شك
ثقة في النجاح	خوف من الإخفاق
تجرد	أنانية
طهارة	دنس

فكر بهذه المتناقضات وسجل ما تطبعه في نفسك ثم انصب ميزاناً للقيمة الاجمالية ولاحظ إذا كنت تملك روحاً سليمة أو إيجابية .

والسبب الأساسي لهذا الأسلوب هو أن تتمرن في الدرجة الأولى على مراقبة تفكيرك ، وأن تحول كل فكرة سلبية إلى ضدها قبل أن تهبط إلى الوعي النصفني حيث ترصف هناك . ونسمي ذلك تقطيب الفكرة .

ثابر على هذا العمل أسبوعاً أو أسبوعين ، حتى ولو لم ينتج شيء ، فإنك ستفاجأ بالنتيجة . إن مئات من الأفكار حين تمر في الوعي النصفني غير حاملة سوى بطاقات إيجابية فإنها ستنتج مثلاً أصلياً جديداً ، ومظهراً جديداً للحياة ، وسيولد رجل جديد من هذه الطريقة محصن ضد الاضطرابات العصبية .

وهذه الطريقة تتطلب صبراً وإخلاصاً من المرء حيال نفسه . وبعد مضي وقت ، يقل أو يكثر ، فإنها تصبح آلية ولا تعود تتطلب جهداً . وهكذا تستيقظ فوائد جديدة وتنطفئ أحقاد قديمة . ولكي يكون نظام التفكير ناجحاً يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنظيم العادات ، وهذا شرط أساسي للنجاح .

عود نفسك النهوض في ساعة معينة . والقيام ببعض الحركات الرياضية قبل أن ترتدي ثيابك يساعدك على ذلك . وإذا كنت تتمتع بوقت فراغ في يومك فارسم لهذا اليوم مخططاً وفقاً لمنهاج مقرر ، وضع في هذا المنهاج بعض

الحركات كاللشي أو القيام بتمارين موسيقية ، ثم أدخل فيه كل حاجة تجعلك تنقاد وراء رغباتك ، وقسم تبغك إلى حصص . فإذا فعلت كل ذلك عملياً وليس كتابة فقط فإن مكافأتك ستكون سعادة وعيشة طيبة لم تشعر بهما من قبل .

وقبل أن أحتم هذا الفصل أود أن أشير إلى الأحلام المستيقظة . وهذه الأحلام تشمل كل فكرة باطلة ، وجميع الأفكار المتسارعة واحداً بعد الآخر ، والصور الذهنية التي لا هدف لها والتي ندعوها خواطر وأوهاماً ، والفعالية الضائعة دون فائدة . إن الأفكار التي يطارد الواحد منها الآخر ، كخراف خلال سور من السياج ، تحتاج إلى التجمع في نقطة ما ليستطاع إحصاؤها . وطريقتنا هذه تقوم بذلك .

اجلس بهدوء خلال فترة من اليوم ، واتقن اعداد صورة عما تريد أن تكونه حقيقة . ضع هذه الصورة على مستوى مرتفع وفكر بها بدلاً من الاستسلام إلى تفكير شارد لا هدف له . واستمر على أن ترسم كل يوم تفاصيل جديدة ، إلى أن تحصل على صورة واضحة . وستكون هذه الصورة عدسة قوية تركز في محيطها الفعالية الذهنية الزائفة ، وتركز بقربها قوى سكانت سابقاً تبعثر إلهامات لا هدف لها وأحلاماً عقيمة . وسترى أن ديناميتها القوية سترفعك إلى اكتشاف حقيقة نفسك .

لقد كان لجميع الرجال والنساء المشهورين في التاريخ مثل أعلى يتبعونه ، وهذا هو سر نجاحهم . وقسم كبير من الشقاء ناتج عن نوع من التفكير السلبي ، وعن نظرة سلبية سوداء إلى الحياة . ويمكن الشفاء من ذلك بواسطة اعداد نظام للتفكير ، وتطبيق للأفكار ، حيث يتحول النظام الأصلي التشاؤمي السلبي إلى مثال إيجابي فرح .



## الخلاصة :

- ١ - التفكير دون رقابة هو فعالية ضائعة دون فائدة .
- ٢ - التفكير السلبي يسبب الشقاء والنشأؤم .
- ٣ - إن تربية التفكير بواسطة أسلوب التقطيب تحول المفكر السلبي إلى مفكر إيجابي ، والمتشائم إلى متفائل ، والرجل الأناني إلى رجل منجرد نزيه . وكل هذا يشفي من الشقاء والانحطاط .
- ٤ - إن عدم القدرة على تركيز الأفكار هو قوة إرادية ضعيفة . ويمكن الشفاء منها بواسطة التفكير الخاضع للنظام .
- ٥ - إن نظام التفكير يجب أن يسير زوجاً زوجاً - إيجابي وسلبي - مع نظام الحياة والعادات .
- ٦ - لا تنسَ أن روحك نصف الواعية يمكن أن تلتقط أفكاراً ذات طبيعة معاكسة لأفكار الروح الواعية . و « القديسون » الواعون هم أحياناً « خطاة » نصف واعين .

## الخوف

إن الخوف والنفور هما أصل كل مرض عصبي . وسنعالج موضوع الخوف أولاً . فالخوف خط مميز في هذا العصر نجده في تزايد الرعب ، وفي الخوف الجنوني المتصاعد كوجهة أمام العالم النفساني ، وفي الإيحاء السياسي للجماهير المشتركة في الحروب أو في ضوضاء الحروب . ومعظم الناس يعتبرون الحرب غريزة طبيعية لصيانة الفرد أو الجنس ، ولكن الاكتشافات البسيكولوجية في السنوات الأخيرة أظهرت ما هو وراء كل ذلك . فتحل الآن نعرف أن الخوف هو نتاج ذهني متأثر من ظروف محدودة في القسم الأول من الحياة ، فإذا لم تتوفر هذه الظروف فإن الخوف لا يحدث . وسندرس هذه القضية بالتفصيل .

### ١ - التهيئة للخوف :

هناك عاملان يهيئان الطفل للخوف : الأول تعرض الأم لتوتر ذهني أو لخوف شديد حين كانت حاملاً . وهذا لا يسبب الخوف بل ينتج مزاجاً كثير الميل لنمو الخوف . والأطفال المولودون في حالة كهذه يكونون دائماً عصبيين كثيري الحساسية .

أما العامل الثاني الذي يهيء الخوف فيما بعد فهو العنف أثناء الولادة وبعدها مباشرة . وقد أظهرت تجاربي في الطب العام أن الأطفال المولودين بواسطة ملاقط ، أو المولودين بعد خاض صعب يكونون دائماً كثيري العصبية . أما حالات الخوف من الأماكن المقفلة Claustrophobie ، والخوف

من حمل كمات الغاز الخ . . . فتأتي على الغالب بسبب اختناق نصفي ناتج عن الغطاء بعد الولادة مباشرة : أو ان المصابين بذلك قد ولدوا في « حالة الازرقاق » على أثر اختناق ناتج عن حبل السرة . وفي حالة عدم وجود هذه العوامل فإن الرضيع يبدأ حياته دون خوف .

## ٢ - كيف يبدأ الخوف :

يتسبب بدء الخوف من عادة الإكثار من الاعتناء بالمولود . وتحدد هذه العبارة « الاكثار من الاعتناء » بحالة الأم التي لا تربى ولدها على عادة الافتراق عنها . وهي الكلمة الموافقة للدلالة على الأم التي تسخر كل شيء للعناية بولدها ، وتخضع لنزواته وشهواته ولا تتركه أبداً . ولو عرفت الأمهات ما يهين بذلك للولد في حياته المستقبلية لأصبحن أكثر حكمة في أساليبهن التربوية . إن تربية الولد على الاستغناء عن أمه تجنبه أمراضاً عصبية في حياته المقبلة . ويجب أن يجري ذلك بالتدرج ، على فترات متزايدة . وإذا عولجت صرخات الطفل الأولى بلا مبالاة فلن ينتج من ذلك أي شر ، وسرى تعليل ذلك . إن الصراخ هو سلاح الطفل الأول الذي يأمل بواسطته إخضاع الكبار لإرادته ، حتى إذا ما نجح فإن السلاح يصبح ثميناً ، أما إذا أخفق فإنه سيقلع عن هذا الأسلوب مجرباً أساليب جديدة من غضب وحرد وقلق ، يستعملها بالدور .

وفي قلق الولد المفصول عن أمه تقدم واع لأنه يريد أن يشعر أمه أنه يخاف حين تبعد عنه . والتربية الحكيمة تحنق ذلك في المهد . أما إذا نجح هذا السلاح وأجبر الأم على عدم الابتعاد عن الطفل فإن الفكرة تنمو وتتطور ، ويتفقت القلق بعد ذلك من مراقبة الولد ليؤلف حقلاً حصياً للسنوات الآتية . وحين يتم ذلك نرى أولى هجمات الخوف الليلي ، والكوابيس أثناء

النوم المصحوبة بصراخ ورعب في الظلام . ويشعر الولد بالحاجة إلى أن يُنقل إلى سرير أمه ، ويبعد القلق عن مراقبة النظام الصارم ، ولا يبقى من شيء بعيد الولد إلى هدوئه إلا وجود شخص آخر معه .

والدواء الوحيد هنا هو البدء أثناء النهار بتربية الولد على أن يبقى بمفرده ، وأن يتحاشى الأهل الإكثار من ( تدليه ) . وهناك سبب آخر للكوابيس الليلية المصحوبة بالصراخ سنأتي على ذكره فيما بعد .

ومن بين الأسباب التي تنتج حالات القلق يجب أن نشير بصورة مباشرة إلى الخوف من وجود ولد آخر . ولهذا كان من الأهمية بمكان أن يقال للولد إن هناك طفلاً آخر منتظراً ستلذه الأم ، وإن يعلم كيف يختار موقفاً مرضياً حيال هذا الدخيل الآتي . لأن ولادة أخ جديد أو أخت جديدة تنتج مرضاً عصبيّاً شديداً عند الولد المدلل الذي لم يهيأ لهذا الحدث . وعلى الغالب فإن هذا الحادث يحول الولد السعيد إلى ولد متمرد ذي مزاج سيء .

ونجد أحياناً في التحليل النفسي أن الخوف من الموت والخوف من الدفن حياً الخ . . . سببه هبوط فجائي عن العرش عند مجيء غير متظر لمولود جديد . وعلينا الآن أن نقرر مفهوماً واضحاً عن الفرق بين الخوف والقلق . فالقلق هو التأثير الذهني الأول ، والخوف هو نتاج ثانوي له . والقلق هو المادة الأولية التي تصنع منها الأمراض العصبية .

ولنوضح ذلك بمثل . فالماء يمكن أن يحتوي على كمية محدودة من سلفات النحاس عند تحليله . والنفس يمكن أن تحتوي على كميات محدودة من القلق عند تحليلها . مع أن هذه الكميات غير منظورة . وحين تتعدى كمية سلفات النحاس حدودها تتبلور حول خيوط معلقة أثناء التحليل .

والقلق كذلك . فحين يتراكم ويزيد عن الكمية التي يمكن للنفس أن تحتوي عليها ( في الوعي النصفية ) فإنه يتبلور في الوعي ، ويصبح الولد

عرضة لأزمات من الرعب مصحوبة بالصراخ والكوابيس ، ويبقى سبب خوفه مجهولاً . وحين يتلور القلق يبدأ بالارتباط بأشياء محسوسة . ويمكن أن يكون هذا الشيء المحسوس نمراً شوهد قبلاً في حديقة الحيوانات ، أو كلاباً أو أشخاصاً . ويمكن أن يتعلق القلق بفكرة غامضة كالمرت ، أو الدفن ، أو أشباح أو عمالقة .

والخوف بالحقيقة هو قلق مرتبط بشيء أو فكرة . وتوارد الأفكار هو الذي يحدد اختيار هذا الشيء ، وهذا خاص بكل طفل بمفرده . وفي الحياة فيما بعد يمكن للقلق أن يرتبط بأعراض هستيرية كفقدان الصوت أو تصلب الفخذ . وإذا شفيت هذه الأعراض فجأة فإن القلق سوف ينفجر . ويحدث الشيء نفسه في الحياة المقبلة بحيث تنفصل عن شيء وترتبط بغيره . وهكذا تفقد خوفاً وتنمي خوفاً آخر .

وعلى الآن أن نفهم آلة هذه الاضطرابات الشعورية بين سن الثالثة والخامسة . فالولد يبقى حتى ذلك الوقت مطيعاً كحيوان مربى جيداً ، دون أي مفهوم للخير والشر . ولكن في هذا الطور من النمو فإن مختلف كلمات « يجب » و « لا يجب » المتسلطة المسجلة في الدماغ تتعرض لموانع غريبة . إنها ممتزجة بروح الولد ، وبذلك تشكل مولوداً جديداً هو نوع من الروح العليا ندعوها الوعي .

ويبدأ هذا الوعي بفرض تأثير يراقب تفكير الولد وأعماله ، ويشمل هذا الوعي جميع النواهي التي امتاز بها أهل الولد . فلأهل المرتفين وعي مرتخ ، والعكس بالعكس .

والوعي الذي يتشكل من جديد يبدأ بالاصطدام بشيئين يسمح بهما الولد حتى ذلك الوقت دون أن يفرض مراقبته . وأول هذين الشيئين هي الأفكار العدائية . فالطفل الصغير المدلل الذي تلبي الأم كل نزواته يشعر بانقطاع

هذا الدلال وضعف تلك العناية . وكلّما كبر يزداد اهتمامه بالتأكّد من أن لأبيه الحق أكثر منه باهتمام أمّه ومحبتها ، ويتألّم من ذلك ، وتقوّق آيّه الجسماني مجلبة للغيظ ، فيصبح ذا مزاج سيء . وتكون عداوته لأمّه نوعاً من الغيرة ، وعداوته لأبيه مصبوغة بالكراهية . وحين يدرك معنى الموت فيما بعد تنزرو نفسه فكرة رؤية أبيه ميتاً .

وأفكار كهذه ، تحت مراقبة الوعي الجديد ، تتخذ صفة سوء الخلق ، ويبدأ الولد بالخوف من هذه الأفكار . إنّه خائف ممّا لا يدري ؛ وتقدمه نصف واع ، وقلقه الفجائي متعلق بالنمر كما أسلفنا ، فيخف التوتر ، ولا يستطيع الولد أن يتجنّب الأفكار السيئة ولكنه يستطيع أن يتجنّب النمر ، وإذا تشكلت أنواع أخرى من الخوف خارج إطار النمر فإنّه يتجنبها برفضه الخروج من البيت .

وهكذا يعتبر الخوف الآن كأسلوب دفاعي لمواجهة القلق . وأذكر أن أحد مرضاي قد استعاد ذكرياته بواسطة التحليل النفسي . وتذكر أن أمّه كانت قد أفسدته بالدلال ، وإنّه كان يشعر نحوها بالغيرة العنيفة . وكان يكره والده ويخافه لأنّه كان يعامله بقسوة . فما عنده فجأة خوف من العمالة . وفي تلك اللحظة أصبح أكثر صداقة مع والده ، وصار يعتبره كحام له ضد العمالة . وكان معتاداً في السابعة أن يرسم بعض الخطوط المميزة عن العمالة الذين يشبهون والده . وقاد التحليل إلى سطح الفكرة كثيراً من رغبات الموت بموضوع والده . وكان والده يضربه غالباً بدون حق . وحين نقل رغبة الموت إلى العمالة أصبح يستطيع أن يعيش بسلام مع والده ، وأن يتجنّب القلق .

وبعد غريزة العداوة فإن الاستمناء هو الشيء الهام الثاني الذي يدخل في نزاع مع الوعي المشكل حديثاً . وما من شخص سنحت له فرصة مراقبة

الأولاد الصغار إلا وقد لاحظ العادة التي يمارسونها بعاطفة من الانبساط . وهذه العادة معروفة باسم الاستمناء . وهي تحدث بصورة طبيعية ولا شعورية قبل نمو الوعي ، كعملية الحلك البسيطة تماماً . ولكن بعد تشكيل الوعي فإن هذه العملية تأخذ طبيعة الخطيئة ؛ الخطيئة التي تكمن وراءها كل قوة نواهي الأهل .

ويحاول الولد أولاً أن يقاوم وأن يصلح نفسه ، إنه يخاف هجوم المحاولة التي تجعله يصطدم مع ضميره ووعيه وتوقظ القلق . وهكذا ينفجر الخوف من الليل مصحوباً بالرعب الدجوي ، والكوابيس ، والخوف من أن يترك وحيداً . وتكون مقاومة المحاولة أكثر سهولة عند وجود أناس آخرين . ويتمتد القلق المتحرر كخوف أو خوف جنوني . وحين تتمكن العادة يشعر بتعزية موقنة ، وتنسى الذكريات بسرعة .

عند وجود خوف ليلي يجب مراقبة الولد للتأكد من أن هذا الخوف ناتج عن الاستمناء . فإذا لم يكن الاستمناء هو السبب ، وإذا كان الولد ثائراً ضد السلطة الأبوية حذراً منها ، فإن الغريزة العدائية هي السبب . وليست هذه الملاحظات بحكم الطبع سوى قواعد عامة لدراسة الحالة ، ولا يجب اعتبارها ببيكولوجية تامة بل نوعاً من « المساعدة الأولية » .

وفي بعض الحالات العصبية عند الكبار فإن الآغورافوبيا — دوار يصاب به بعض الناس حين يجتازون شارعاً أو مكاناً عامّاً — هو عرض ظاهر يدل على الخوف من الخروج قزحاً من الشوارع والأماكن المكشوفة . إنه نفس الخوف من الانفراد منبثقاً بشكل أكبر . ويستطيع التحليل النفسي أن يتبع أثره حتى طور الخوف الليلي الذي يأتي تدريجاً إلى الذاكرة . أمّا الغرائز الأولى — كحالة الشعور بالذنب ، والعداوة — فتأتي إلى الوعي وتعالج هناك معالجة مضبوطة . وجذر قاعدة الآغورافوبيا يكمن في أن الولد قد دلت كثيراً .

والمصابون بهذا المرض لا يمكن أن يتركوا منفردين .  
ومعظم أنواع الخوف تثبت وتقرّر بعد سن السابعة تقريباً .  
أمّا أسباب انفجار القلق في حياة المراهقين فيمكن وضعها تحت ثلاثة  
عناوين : حالات الاقتراق ، وحالات الشعور بالذنب ، والشعور بالنقص .

## ١ - الخوف من الاقتراق :

إن كثيراً من الخوف ينتج من ذلك بصورة غير مباشرة ، ولهذا فإننا  
سنعتبر هذا البحث شيئاً من الاهتمام .

الخوف من الموت :

لا يستطيع الأطفال الرضع أن يعرفوا الخوف إلاّ حين يصبحون واعين  
انفصالهم عن أمهاتهم . وإذا لم يظهر هذا الوعي فإنّه يشكل القاعدة المستقبلية  
للخوف من الموت .

إذا سألت أي شخص عن سبب خوفه من الموت فيكون جوابه الاعتيادي  
« لأنني أكره فكرة القراق » ؛ أو « لأنني لا أستطيع أن أمر وحيداً بهذه  
المعجزة » . وهكذا ترون هنا الرعب نفسه ، الرعب من القراق .

والتجربة الأولى للموت عادة هي النظر إلى حالة دفن . فالولد يتعلّم أن  
هناك شخصاً قد حُمِل في تابوت لكي لا يعود ولا يرى أبداً . وفي كثير من  
الحالات فإن الروح تأخذ فكرة ضبابية ، نصف واعية ، وتعتقد أن الشخصية  
لم تفرق حقيقة عن الجسم ، أو أن الروح تبقى في ناحية قريبة منه . وهذا يسبب  
ولادة الخوف من الأرواح .

أمّا الرفض نصف الواعي لقبول فراق كلتي للروح والجسم فإنّه يسبب  
ولادة الرعب من الدفن حياً ، أو الخوف المبهم من التحول إلى رماد  
. Incinération



وحيث تتوصل إلى إقناع رجل بمجابهة فكرة انتقال الروح إلى عالم آخر بعد الموت فإن هذا الرعب يختفي ، ويتجرد الموت من معظم ما فيه من الرعب إن لم يكن من الرعب كله .

والخوف من الوجود في أماكن مغلقة يمكن شفاؤه بالطريقة نفسها . ولا يستغرب أن يكون هذا النوع من الخوف ناتجاً عن الرعب البدائي من السجن في تابوت .

والخوف من حمل كمامة الغاز شكل خاص من خوف الوجود في أماكن مغلقة . وفي معظم الحالات فإن هذا الخوف ينتج من السبب نفسه ، أي من الخوف الشديد من الافتراق . لأن المرء يكون منفصلاً تماماً في داخل قناع الغاز عن جميع العالم ، ويصبح في عالم مصغر خاص به . وحيث يتحقق المرء أن الخوف من كمامة الغاز ليس في الحقيقة سوى ذلك الخوف من الفراق فإنه يستسهل حمل الكمامة ، ويختفي الخوف حالاً .

وقد سببت الأزمة الدولية سنة ١٩٣٨ كثيراً من حالات القلق ، لأن سيف التهديد بالافتراق كان مصلباً . وكان جميع الناس غير مباليين بالغارات الجوية في إسبانية أو في الصين ، لأن الأمر في ذلك يتعلق بخوف شخصي ، وكانت الاستجابات عادة تحصل على الجواب الآتي : « إذا سقطت قنبلة على منزلنا فلن أعيرها اهتماماً ما دمنا سنموت جميعاً » . وبهذا كان من السهل الإثبات أن خوف الفراق ، وليس الفرع من الغارات الجوية ، هو السبب النفسي الحقيقي للقلق .

الخوف من منظر الدم ، والإغواء :

هذان النوعان من الخوف مشتركان على الغالب بفكرة واحدة . فالدم يشترك دائماً مع فكرة الموت ، والموت يشترك مع الفراق . والناس المصابون بهذا الخوف هم على العموم أمثلة على الإخلاص .

وفكرة الفراق التي يثيرها الدم لا تُحتمل بحيث يهربون منها إلى اللاشعور .  
ولكن الإغماء في بعض الحالات يمثل « موتاً » مؤقتاً للمصاب والشخص الذي  
يجبه ، ويشير إلى أنه لا يوجد فراق حتى في الموت .  
وفي العصور الغابرة كانوا يعالجون الأمراض العصبية بإرسال المصابين  
للقيام برحلات طويلة بمفردهم ، أو يعالجونهم بطريقة وايرميتشل Weir-  
Mitchell بحيث يعزلون بموجبها في بيوت الصحة ، منفردين تماماً عن  
عائلاتهم .

## ٢ - حالات الشعور بالذنب :

هذه حالات كثيرة التعقيد وتتوقف على ظروف خاصة من الحالات  
الفردية . فالغيرة ، أو البغض الواعي أو اللاواعي ، بسبب ولادة التوتر الذهني  
والأرق والقلق ، والقلق يتبلور خوفاً نوعياً أو خوفاً جنونياً .  
وعاطفة حالة الذنب الناتجة عن حالة قصاص أصيب بها بعض الأشخاص ،  
وأحياناً يصاب بها الأشخاص المحبوبون أكثر من غيرهم ، هي على  
الغالب مشتركة مع حالات النفور في الطفولة . وهي أصل معظم الأمراض  
العصبية . إن التحليل النفسي يعرض هذه الأسباب للمصاب . ولكن نظاماً  
يفرس فكرة العفو ويقضي على النفور بوجه عام يمكن أن يتوصل إلى النتائج  
نفسها دون تحليل . وهذا هو موضوع الكتاب .

## ٣ - حالات مركب النقص :

إن اندلاع القلق يتبع في بعض الأحيان خسارة وظيفة أو سقوطاً في امتحان ،  
أو تسلط رئيس في الشغل الخ . . . والعلاج يجب أن يوجه إلى مركب النقص  
وليس إلى السبب الخارجي . ومركبات النقص الشديدة لا يمكن أن تستأصل

إلا بترية سيكولوجية جديدة . ومع ذلك فإن كل شخص يتبع الإيماءات التي يعرضها هذا الكتاب بأمانة لأجل تهذيب الطابع فإنه يستطيع أن ينمي درجة من الشجاعة كافية لمجابهة الوضعية العادية في الحياة ، وأن يمتلكها .

أما القلق الناتج عن البلوغ وسن اليأس فيتطلب فقرة على حدة . فبين سن الثانية عشرة والخامسة عشرة تقريباً يتعرض الجسد لتغيرات فيسيولوجية يكتمل أثناءها "تنسج الجنسي" . وبعد سن الأربعين يحدث عند الرجال والنساء ضيق ذو طبيعة عكسية . وأثناء أطوار الانتقال المعروفة ، كسن البلوغ وسن اليأس ، فإن القلق يبدأ بالظهور وتبدأ الانعطافات العصبية بالحدوث ، ويمكن للقلق المتحرر أن يتطور في شكل خوف وخوف جنوني متنوع .

وفي وقت البلوغ فإن التطور يتوضح ببساطة ، وتولد غرائز جديدة لا يفهمها القى والفتاة إلا بغموض . وهذه الغرائز توقف القلق نصف الوعي ، وهذا بدوره يرتبط بأنواع من الخوف ، منها الخوف من خفقان القلب الدائم ، أو خوف الإغماء .

وفي سن اليأس l'âge Critique تكون عاطفة مركب النقص هي سبب الاضطراب . فالرجال والنساء الذين تجاوزوا حدود الأربعين يبدأون بالشعور أنهم اجتازوا قمة الحياة وأصبحت أرجلهم على أرض منحدرية وليست صاعدة .

ولكن لماذا تلد عاطفة مركب النقص القلق ؟ . . يكون ذلك بسبب الطريقة القديمة المشحونة بالعداوة والتي تعمل نفوسنا بموجبها . إن الحياة تصبح أكثر صعوبة ، والتنازع أكثر حدة . وعاطفة عدم القدرة التي شعر بها الطفل في طفولته الأولى حيال الأب يعود الشعور بها من جديد مع علاقتها بالحياة هذه المرة . إن الحياة خصم . وبما أنها كذلك فهي تنير غرائز معادية . وتستيقظ الغرائز العدائية الأصلية ضد الأب والأم فتحرر القلق بنزاعها مع الوعي ،

ويدخل بغض الولد القديم حيال أبيه في نزاع مع المحبة التي يفرضها سن  
النضج عند الرجل ، ويسبب أحياناً قلقاً حاداً يحدثه كل نوع من النزاع  
الذهني يكون نصفه في الوعي والنصف الآخر في اللاوعي .  
ويمكن للأب أن يشعر بنفسه أنه أدنى من ولده ، والأم أدنى من ابنتها ،  
والأخت أدنى من أخيها . ويمكن للعاطفة اللاواعية أن تظهر بواسطة سرعة  
الغضب حيال أشخاص .

وحين تتوصل الروح إلى أن تتلاءم فلسفياً مع فكرة السن المتقدمة فإن  
القلق يختفي وتحلّ محله عاطفة جديدة من السكينة . وهكذا نرى أن معظم  
الرجال والنساء قد أتموا أفضل أعمالهم واكتسبوا المجد بعد أن تجاوزوا  
الأربعين . إننا نترك الجنس والطبيعة في سبيل سعادة ذهنية أكثر غنى ،  
ونستطيع أن نمتنع بنضج ذهني جديد لم تكن اختبارات الشباب سوى سلم  
للوصول إليه ، وبأتمنا الأشياء بهذا الشكل نشفي من خوفنا مع الزمن .

### الخلاصة :

- ١ - ليس الخوف « غريزة طبيعية » لوقاية الحياة .
- ٢ - إن القلق يتبلور بأشياء وأفكار تأخذ شكل الخوف .
- ٣ - إن القلق ، وليس الخوف ، هو التأثير الذهني البدائي . وينتج من الإكثار  
من تدليل الطفل . ويحتجب بتعويد الطفل باكراً أن لا يعتمد دائماً على  
وجود أمه .
- ٤ - يتشكل الوعي بعد سن الثالثة . ونواهي السلطة الخارجية يتبنّاها الوعي  
الذي يتخذ منذ ذلك الوقت وظيفة الأهل في الداخل ، بحيث يراقب  
وينتقد من هناك تفكير الولد وأعماله .
- ٥ - والضمير ، بتزاعه مع التفكير والأعمال ، يسبب ولادة حالة الشعور

بالذنب القلقة التي يخافها الولد . أمّا التفكير العدائي وممارسة الاستثناء  
فيسببان الخوف الليلي .

٦- وليس الخوف من الموت سوى نتيجة . أمّا سببه فإمّا أن يكون من رغبات  
الموت العدائية في الطفولة ، أو من الرعب المتعكس بسبب ولادة أخ  
جديد ينزل الطفل عن عرشه . أمّا الخوف من الموت فهو في الأصل  
خوف من الفراق .

٧- إن القلق أثناء البلوغ ينتج عن غرائز جنسية تبدأ بالظهور . أمّا في سن  
البأس فينتج عن مركب النقص .

## معالجة الخوف

قبل أن أبدأ بكتابة هذا الفصل حول طريقة مداواة الخوف بمعزل عن  
التحليل النفسي أرى من الواجب عليّ أن أشير إلى أنني لست من أتباع مذهب  
فرويد في الأساس .

فأسلوب فرويد يستعمل التحويل الذي هو مسألة شخصية ، وبالنتيجة  
خارج موضوع هذا الكتاب . والعالم النفساني الحديث يشتغل بطريقة اختيارية  
مستعملاً مواد كل جهاز من الأجهزة المختلفة ليشكل تقنيته الخاصة المتجهة  
نحو دراسة ظواهر مريضه نصف الواعية ، ويربها للمريض ، ويقوده إلى أن  
يرى التشويه ، ويحمّله على أن يعيد النظر ، بلده ، في أهدافه ومطامعه .  
وبكلمة أخرى ، إنّه يعيد تهذيب نظراته ويجعلها تتلاءم مع الحياة بشكل  
طبيعي .

وهذا ما يحاول هذا الكتاب أن يقوم به ولكن دون مساعدة عالم نفساني .  
والأساليب المشار إليها في الفصل الأول تشكل قاعدة سليمة للمعالجة الذاتية  
للاختلال العصبي والخوف الذي يتضمنه . وبعد كل شيء فإن الخوف  
لا يعمل عمله إلا على صعيد فكرة سلبية . ونحوه إلى مثال أصلي داخلي  
إيجابي يحتاج إلى أن نجعل الخوف مستحيلاً . وكذلك فإن طريقة التنظيم الذاتي  
الموجودة في هذا المثال الأصلي تضرب الأنانية في جذورها . والأنانية هي  
نتاج حنو مفرط أحيط به الولد ، وهذا الحنو المفرط هو سبب القلق والخوف  
كما رأينا .

والخوف كثير القدرة ، وما دام نظام التفكير والتنظيم الذاتي بعيدين عن  
كسر حدته فإن شيئاً من التحليل الذاتي يصبح لازماً .  
ولكي نشفي الخوف يجب علينا أن نفصله ذهنياً عن الشيء أو الفكرة  
التي يرتبط بها القلق . ففي الأغورافوبيا مثلاً تستطيع أن تحكم عقلك وتقع  
نفسك أن الأماكن المكشوفة هي في ذاتها غير ضارة . والأشخاص العاديون  
لا يخافونها . فإذا حكمت عقلك هكذا تستطيع أن تتحقق من أن الخوف من  
الأماكن المكشوفة ليس هو الذي يزعجك بل القلق المرتبط بفكرة هذه الأماكن .  
والقلق الناتج عن ذلك هو الذي يجب عليك أن تستهدفه ، وكذلك الاعتقاد  
بأنك « موضوع انتباه مفرط » في القسم الأول من حياتك ، ذلك الاعتقاد  
الذي هو أصل هذا القلق . وتحليل الأسباب هكذا بصرف النظر عن نتائجها  
تستطيع أن تتخلص من اضطرابك . وهذا يحتاج إلى قوة إرادة لأن هناك  
كثيراً من المقاومات نصف الرواعية سنحاول أن نقودك في اتجاه معاكس .  
إنها سنحاول أن تعميك عن منطق كل ذلك وتستطيع أن تحملك على الظن  
أن كل هذا مضحك . ولهذا السبب فإن الأشخاص ذوي الطبع العزوم هم  
الذين يستفيدون من هذه الصفحات .

حين تفكر بالخوف تأكد أن كل رجل أو امرأة يستطيعان التخلص منه . وبكلمة أخرى فإنك لست عبداً للخوف . وأهم سرّ للامتناع من الخوف هو أن تهذب رغبتك في إعطاء السرور للآخرين على حساب حبك لنفسك . وقد قال الدكتور ادلر في كتابه « مشاكل الأمراض العصبية » إنه يستطيع أن يشفي أي مريض مستعد لأن ينذر كل وقته وكل فعاليته لمهمة ادخال السرور على قلوب الآخرين ، وأن يشفيه في أقل من شهر ! . .

ويطول وقت المعالجة بقدر ما تحف القدرة على التحرر من الخوف . وبعض المرضى يجدون تعزية كبرى عندما يتحققون أن القلق مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالريية . وقد أثبتت الأزمات ذلك . لأن أولئك الذين كانوا أكثر قلقاً من غيرهم يستطيعون أن يقوموا بواجباتهم بهدوء وشجاعة فيما لو أتت الحرب ، وما ذلك إلاً لأن الرب قد زال .

إن المجرم ربّما يتحوّل إلى حالة من الشرود العصبي فيما لو ظلّ شاكاً في دعواه . أمّا حين يرد استئنافه للحكم فمن الممكن أن يعود إلى لعب الدومينو مع حارسه لأن شكه أصبح يقيناً .

وبعد ، ألا يجب أن نتوقف هنيهة لفكر بالدور الكبير الذي تلعبه المخيلة بالخوف ؟ . إن التلميذ الذي ينتظر أن يعاقب بضربات العصا يقاسي من مخيلته مئة ضربة عصا وسيتعذّب دون فائدة إذا كانت دعوته إلى غرفة مدير المدرسة لغير هذا الغرض . وإذا كان هناك غلام آخر ذو مخيلة أكثر نظاماً فإنه يرفض أن يترك أفكاره تتوقف على هذه المسألة إلى أن يبلغ غرفة المدير . إنه لا يقاسي سوى عقاب واحد ، هو العقاب الحقيقي دون سواه . وسيكون ألمه الجسماني أقلّ من غيره لأن أعصابه لم تهيج بالتوتر المسبق . إن القلق هو الذي يقتل ، والقلق هو مخيلة ، والمخيلة يمكن أن تخضع للمراقبة . وليست القضية سوى قضية نظام وتطبيق عملي . والمخيلة نفسها يمكن أن تكون سلبية أو

إيجابية . فإذا كنت سعيداً — أو شقيماً — بامتلاك خيالة حيّة فعليك أن تهذبها لتصبح خيالة إيجابية . وعليك أن تعلم أن أكثر من ثلاثة أرباع الخوف لا يتحقق مطلقاً ، وليس ذلك سوى فعالية ذهنية مبعثرة وألم ذهني . وبعض الخوف هو مسألة اعتقاد فردي . فكلّ الناس متفقون على أن الأفاعي مصدر خطر ، ولكن لا يعتقد كل فرد أن الأماكن المكشوفة هي كذلك . فإذا كانت هذه الأماكن تخيفك فذلك يعني أن لك رأياً شخصياً لا يشاركك الناس فيه ، ويجب عليك أن تقلب الاعتقاد الذي من هذا النوع . ولا تنسَ أن الاعتقادات تخلق على الغالب بواسطة الإيحاء . وقد كان معظم النساء اللواتي أتيت إليّ مرهقات بالخوف عند تقدم السن قد انطعم هذا الخوف فيهن منذ سنوات بسبب أشياء قيلت لهن . وصدقوني إذا قلت إن تقدم السن لم يدفع أحداً إلى مستشفى المجازيب . وما تقدم السن سوى دور تميل فيه هذه الأشياء إلى الظهور أكثر من غيره ، ولكنها ناتجة عن أسباب مختلفة . وتقدم السن تطور فيسيولوجي طبيعي تماماً ، وليس مرضاً . والنساء ( البلديات ) يجترّنه دون قلق لأن هذه الاضطرابات غير معروفة عندهن . والتحقق من أن نصف الأشياء التي قيلت لهن مستحيلة بحمل إلى أكثرية المرضى في سن اليأس موجة كبيرة من التعزية .

لا نحاول أبداً أن نهرب من الأشياء التي تخافها بل عليك بمجابهتها . إن طياري سلاح الجو الملكي حين تحمد عزائمهم يضطرون إلى التحليق مباشرة لكي يتغلبوا على الخوف قبل أن يتمكن منهم . وفي بعض الأحيان فإن القيام بالشيء الذي يخيفك يهدم الخوف نفسه . وأنا أعرف رجلاً قد شفي من داء الخوف من الأماكن المرتفعة بأن قام بالهبوط في منحدر خطر — ونذكر ذلك على سبيل المثال لأن من الخطر القيام بذلك — وأذكر أنني جابهت وقتلت أفعى من نوع الكوبرا كانت قد هاجمتني في



السودان ، فشفي هذا الحادث الخوف الذي كنت أشعر به من الأفاعي .  
ولنعد مرة أخرى إلى الولد المدلل . إنه يريد أن ينسى كل ما هو مكروه  
فيما مر به . ولكن هذا المكروه لا يُنسى حقيقة بل يتكبح في وعيه التصفي .  
والتذكرات المكبوة الشبيهة بمراكب قديمة في أوقيانوس الروح تثير الخوف  
من الحادث الذي سببها . وحين يعرض كلب أحد الأولاد فإن هذه الحادثة  
تشكل تذكراً مؤلماً ولذلك لا ينساه ، وحينئذ ينمو عنده الخوف من الكلاب  
في حياته اللاحقة .

وقد وصف الدكتور وليم براون في كتابه « علم وشخصية » كيف  
استطاع أحد الرجال أن يشفي نفسه من خوف لا اسم له لازمه فيما مر من  
حياته ، وذلك بطريقة التفكير في الماضي حيث تذكر أنه رأى عملية ذبح  
معزاة حين كان طفلاً في الهند .

والولد الذي يعود بتفكيره إلى الوراء هو نموذج الولد الحساس . إنه  
لا يستطيع أن يجابه الناحية الكريهة من الحياة فذلك يخيفه . ولهذا يحاول أن  
يُخفي رأسه في رمال النسيان .

وقد عالج الدكتور وانغفيلد أكثر من مرض عصبي بسيط بأن ساعد  
مرضاه على أن يتذكروا الكثير من ذكرياتهم القديمة . ولكن المرض العصبي  
الحديث أصبح كثير التعقيد على هذه الوسيلة البسيطة .

لا نحاول أن تبعد شيئاً من التذكرات غير السارة قبل أن تفرغها من الأساس .  
وهذه النصيحة تقودنا إلى أخرى : « لا تدع الشمس تغيب على غضبك » .  
فالغضب والخوف كثيران القاربة .

وها نحن نصل إلى النقطة الأخيرة : الدين .  
إنني اعتدت أن أهتم جهد الطاقة بالبيكولوجية العلمية . ويكون  
بيكولوجياً فقيراً ذلك الذي يأتى على مريضه كل مساعدة إضافية يمكن

أن يقدمها الدين أو الفلسفة ، لأن هذا التصرف غير عادل ولا صحيح حيال المريض . وكلّ عالم نفسي مقتنع أن عاطفة من الثقة المحيية ذات طبيعة أبوية نستطيع الاستناد إليها هي الدواء المثالي للخوف ، ومن الطبيعي أن توجه هذه الثقة إلى الأب . ولكننا لا نرى في هذه الأيتام صورة لأب من هذا النوع ينمّش المريض ويحييه . فالآباء لا يعلمون الأولاد جدياً أن يروا في الله أباً حياً . ويمكن أن يكون هذا سبباً هاماً لزيادة الخوف في الأجيال المقبلة . فإذا أردنا أن نتيج جيلاً عارياً من الخوف ، منعقاً من الأمراض العصبية والخوف الجنوني ، يجب أن يتعلّم الولد باكراً كيف ينظر إلى الله كحام محب . وكثير من علماء النفس متفقون بهذا الصدد .

وليس هناك من سبب يعلّل عدم استطاعة الأشخاص ذوي الروح الدينية أن يستخدموا فكرة الله في الحياة لتساعدهم على التغلب على خوفهم . وترينا التجربة أن نمو الاتجاه الصوفي معاون ثمين جداً في معالجة بسيكولوجية . وتأمل يومي قصير ، بعيد عن السرعة ومشاكل الحياة ، هو أفضل طريقة للاتباع ، إذ يضطر المريض في هذا « الصمت » اليومي أن يتخيّل الله كروح حية تشمل كلّ شيء . إنّه هو الذي يمكن أن نشكو إليه همومنا ونسر إليه بآلامنا ، ولا بد أن ينتج من ذلك علاقات جديدة يصعب على الخوف فيها أن يقف على رجليه .

### الخلاصة :

- ١ - التفكير الإيجابي يساعد في علاج الخوف . وكذلك مراقبة المخيلة بتنمية مخيلة إيجابية .
- ٢ - يسبّب الريب خوفاً أكثر فعالية من الشيء الذي يخاف منه حقيقة .
- ٣ - حاول أن تفصل الخوف عن الشيء الذي تخافه . ثمّ حاول أن تعرف

- ما هو السبب الأكثر ملاءمة للقلق المختبئ وراءه : أفكار عدائية ، نفور ، أفكار جنسية أو أفكار أخرى سرية عن حالة الشعور بالذنب .
- ٤ - ليس الخوف أحياناً سوى سلاح تبعد به وضعيات غير سارة . فالخوف من الاختلاط بالناس ، مثلاً ، يسمح لك بالبقاء في البيت حيث يقل خطر الالتقاء بأناس غرباء يفسرون عاطفة الشعور بالنقص . اجث دائماً عن فائدة شخصية لا وافية من هذا النوع وراء الخوف .
- ٥ - خفت حبك للسرور وحاول أن تسبب السرور للآخرين . وهذا دواء ممتاز للخوف .
- ٦ - جابه الخوف ولا تهرب منه . لا تحاول مطلقاً أن تنسى حادثاً غير سار ففي ذلك الخلاص أيضاً .
- ٧ - لا تصدق كل ما تسمعه أو تقرأه ، ولا تتبن خوف الناس الآخرين واعتقاداتهم .
- ٨ - إذا شقيت من الخوف فإنك تحدث إصلاحات جذرية في صفاتك كلها . فجنود الخوف موزدة في النفور والأنانية والرغبة في حياة سهلة دون مسؤولية . الخ . . . ولا يمكن أن تشفى من الخوف قبل أن تصلح هذه الأمور .
- ٩ - إن الأسلوب الذي لاقى نجاحاً كبيراً والذي يقضي بأن يعمل المرء على معاونة نفسه ، هو أن تعذب عاطفة الحماية الإلهية وأن تكف عن اعتبار الله كمسبب لمزعجات الحياة .

## النفور وعلاقته بالخوف

في علم النفس يرتبط الشيء بغيره ارتباطاً وثيقاً ، كالعلة الصينية التي تجد فيها علة ، وفي العلة علة أخرى ، وهكذا . فلنكي تفهم الوهن يجب أن تدرس الخوف ، ولنكي تفهم الخوف يجب أن تفهم النفور ، ولنكي تفهم النفور يجب أن تدرس مركب النقص ، وهكذا إلى ما لا نهاية له .

ومن الأفضل أن تبدأ أولاً بقراءة هذا الكتاب بكامله لتأخذ عنه فكرة عامة ، ثم اقرأه بتودة ، وادرس كل فصل منه على حدة ، مقابلاً تعاليمه بحياتك الخاصة . ثم أعد قراءته بسرعة ، وسترى في هذه القراءة الأخيرة أن كثيراً من الأمور التي كانت غامضة تصبح واضحة تماماً .

والنفور هو سبب كثير من الأمراض والآلام التي نعرفها . فبعض الناس يملكون مزاجاً حقوداً ويكونون مشاغبين مقاتلين ، وعند غيرهم يكمن النفور في الأعماق تحت مظهر فرح ويختبئ في الوعي النصفية فلا يعرفونه ولا يدركون أنه السبب الأول لكثير من المزعجات .

وقد أصبح معروفاً في زمننا أن النفور وبعض العوامل البسيكولوجية هي أساس كثير من الأمراض الجسدية والنفسية . وقد بدأ الأطباء والجراحون الذين لا يملكون روحاً ببيكولوجية يعلمون أن هناك عوامل ببيكولوجية موجودة وراء عدد كبير من الأمراض التي لا تنفع معها أية معالجة طبية . وظهر لي أثناء تجاربي حدوث تحسن ملحوظ في كثير من الأمراض العضوية عندما تخضع أعصاب المريض لمعالجة نفسية . وهذا يضطرنا إلى بحث النفور من أساسه لنكي نستطيع فهمه وشفائه .

إن زيادة الاعتناء بالمولود في طفولته الأولى هي الأساس البعيد للنفور ،  
أساس تنبعث منه الغيرة والشعور بالنقص وعاطفة الجور فيما بعد . على أن  
ما يجب أن نعلمه هو أن النفور ليس وراثياً .

إن عالم الرضيع يتألف منه فقط ، أما الناس الآخرون فلا يهمهم . وإذا  
كان مدلولاً ينخضع أهله لتزواته فإن هذه الفكرة ستنمو : « إنني وحدي ذو  
أهمية ولا قيمة لغيري » . ونرى هذا المظهر بشكل فوضي ذهنية في حياة  
المراهقة معروفة باسم شيزوفرينيا ، أي « روح مقسمة » .

والولد الذي أفسده الدلال لا يقنع بتلبية تزواته فقط بل يطلب أن تطاع  
هذه التزوات ، وحين لا يستجيب بعض الأشخاص ، أو الحياة نفسها ،  
لرغباته فإنه يغضب ، أو يجرّد ، أو يساوره النفور . وعندما يخرج من محيطه  
العائلي المتساهل فإنه سيضطدم بأشخاص غير مستعدين لتنفيذ أوامره ، وتكون  
النتيجة أنه يعود إلى الانزواء في حضن العائلة . وكثيراً ما يصيبه ضيق النفس  
حين يضطر إلى ترك البيت . وكلما كان الواقع الذي يضطدم به هؤلاء الأولاد  
قاسياً يكون النفور الذي ينتج من ذلك عنيفاً ، ولا يستطيعون في حال المراهقة  
أن يبتعدوا عن أهلهم ، وتزداد إثارة الواقع لهم بنسبة تقدمهم في السن  
لأنهم لم يتعلموا التكيف وفقاً للحياة . وإذا سقط ولد من هذا النوع وجرح  
فمن الممكن أن يثور ويضرب برجله الأرض . إنه يحتاج لأنه لم يتعود  
أن يُجرح .

وأعرف صديقاً عوّد ولده ثقيل الأرض حين يقع ، وأن يرجو منها أن  
تساعده لما سببه لها من الألم . وهذه العملية يمكن أن تثير الضحك ولكنها في  
الواقع ناجعة مجدية لأن الولد ينمو ويتمو معه طبع عادل محبوب يحفظ به  
طوال حياته .

ويزداد احتكاك الولد بالناس بنسبة تقدمه في السن ، وهنا حجر الزاوية ،

لأن تلاؤمه مع المجتمع ، إن صحيحاً أو خاطئاً ، يظهر في هذا الدور . ويتوقف كل شيء على التربية .

والاحتكاك بالناس بثير مشاكل جديدة في تجربة الولد ، والغيرة هي إحدى هذه المشاكل الجديدة . وقصة قاين وهابيل مثل صالح لأن مأساتهما لا تزال ماثلة أمامنا هنا في غرفة العيادة البسيكولوجية ، ولكن مقدمة قاين تبدل على الغالب بهدايا يتلقاها الأخ أو الأخت المفضلة . ومع أن المقدمة هنا لا تنتهي بجريمة قتل كما حدث في بدء التاريخ البشري ، فإنها تنتهي أحياناً ، وأثناء الطفولة ، بميل إلى القتل وتتمنٍ للموت .

لقد كان رفض المقدمة سبباً لثورة قاين ، إذ أثار عنده عاطفة الشعور بالضعة بالنسبة لأخيه . وكثير من الاضطرابات النفسية تعود إلى عاطفة الشعور بالضعة أثناء الطفولة .

ويحدث أحياناً أن تصادفك حالة تكون المربية فيها مستجيبة لرغبات ولد مفضل وخاضعة لزوجاته بينما تعامل أخاه الثاني باحتقار وإهمال وقسوة . فحالة كهذه تثير نوعاً من النفور بصعب استئصاله فيما بعد ، أنه نفور يرافقه شعور بالخور . ونجد هذا النوع من النفور عند أشخاص جعلتهم طفولتهم تعساء بسبب زوجة أب خالية من الطيبة ، وعند اليتامى الذين أنشئوا في ميّام . وحتى لو كانت الحياة في تلك المؤسسات صالحة فإننا نجد هذا الشعور مصحوباً بنفور من القدر الذي غبن الولد بالافتراق أبويه منه . وهناك شكل آخر من هذا النفور ضد الخور نجده عند أولاد تضطربهم الحاجة إلى طرح بعض الأسئلة للاستفهام فلا يجابون ، أو اتهم يجابون بالأكاذيب .

لا تحاول أبداً أن تعد الأولاد بشيء لا تميل إلى تنفيذه

وتحدث عند الشبان من الجسدين أمراض مصحوبة بالجهل الجنسي .

فحالات كهذه لا تحتاج إلاّ لشيء من التحليل النفسي ، ويمكن أن تحل بسرعة إذا شرحت لهم أعمال الحياة الجنسية الكاملة بصراحة لأنّهم خدعوا وتشوّشت أفكارهم ببعض التفاصيل الفسيولوجية غير المؤكدة فأصبحوا غير قادرين على اتخاذ رأي حاسم ، واتباهم الشعور بمركب النقص لعدم تأكدهم من معلوماتهم ، وهكذا باتوا يشعرون بعدم الثقة من أنفسهم حين يختلطون بغيرهم . إن الأعمال الجنسية يجب أن تشرح للأولاد تدريجياً في سن مبكر . ويمكن أن يحدث ذلك دون انزعاج وذلك بأن نشرح لهم أولاً كيف أن الزهور تتكاثر بواسطة التناسل ، ثمّ تنتقل إلى الأسلوب البيولوجي فتستعمل مثل الطيور ويوضحها . وهكذا نقود الولد بالتدريج ، وعلى مراحل ، إلى إيضاح تناسل الحيوانات اللبونة بشكل طبيعي .

والنفور الناتج من القصاص لا يمكن أن يحدث إذا استطاع الولد أن يفهم موضوع القصاص فهماً ملائماً . ولن يكون هذا القصاص لازماً للولد الذي أنشئ على الطاعة منذ طفولته . وحين يتحقّق الولد أنّه نال القصاص باستحقاق ، وانه ليس مفرطاً ، وانه نوع من الدواء الشافي وليس امتيازاً صارماً يتمتع به أهله ويستخدمونه للثأر ، فإنّه لا يثير أي نفور . ولهذا السبب وجب ألاّ ينفذ العقاب في حالة غضب ، بل على المؤدّب أن يرجئه إلى وقت يستطيع تنفيذه فيه يبرود القاضي العادل غير المتحيز .

### إن القصاص في حالة الغضب ضار ولا يأتي بفائدة

وهناك نقطة لا تعالج إلاّ في النادر هي قضية الانسجام بين الأهل أنفسهم . فالأبوان اللذان لا يعيشان عيشة طاعة لقوانين الخير لا يمكن أن يتظنرا من ولدهما أن يطيعهما وهما غير مطيعين أو أن ينشأ متحلياً بالخير ولم ير أمامه إلاّ الشر . إن الأولاد يكتشفون التناقض بسرعة بين مفاهيم أهلهم وأعمالهم .

ويجب هنا أن أحدد ملاحظاتي حول هذه النقطة فيما يتعلق بالقصاص .

حين يكون الأهل غير متفاهمين على إزال العقاب بالولد فإن عدم التفاهم سيجعل الواحد منهم معاكساً للآخر ، وسيتنافرون ويظهرون بمظهر مضحك مؤلم أمام الولد الذي يحترق ، في أعماقه ، من يعطف عليه منهم في مثل هذه الحالة ، وخصوصاً إذا كان يعلم أنه يستحق القصاص .

ولا أستطيع إلا أن أنحي باللائمة على الاتجاه الحديث القاضي بعدم محاولة إصلاح الولد . فالسماح له بعمل ما يحلو له والتصرف مع المراهقين كنظرء ، ينتج نتائج ضارة في الحياة المستقبلية . ولو استطاع الأهل أن يروا النتائج النهائية لتصرفهم هذا لتراجعوا رعباً . لأن هذا التصرف يمكن أن يقود الولد إلى ضرب أمه وشتم أبيه مثلاً . ولذلك وجب وجود نظام عادل يطبق باكراً حين تكون روح الولد لا تزال سهلة التكيف ، ووجب أيضاً أن يعلم الولد الطاعة حيال من هم أكبر سنّاً منه وحيال الحياة نفسها . وهذا ما ندعوه ملائمة مع الحياة .

على أن هناك أخطاء ثانوية يجب أن يتغاضى الأهل عنها بشرط ألا بدعوا الولد يشعر أن سلوكه يضايقهم ويعاكسهم .

والآن ، قبل معالجة قضية العقوبة الجسدية أريد أن ألتح مرة أخرى على أهمية تربية الولد وفقاً لمنهاج ونظام . وقد تكلمت قبلاً عن الشر الذي يحدث في الحياة المستقبلية من ميول الأهل الحديثة القاضية بالتغاضي عن أعمال الأولاد حيث يتصرفون وفق أهوائهم ، وعن ضرر اعتبار الأولاد الكبار كنظرء ، وعن معاقبة الولد بحيث يظهر العقاب كإهانة شخصية بدلاً من أن يعتبر دواء مفيداً ينتهي بالولد إلى التلاؤم مع الحياة .

وأريد الآن أن أسرد قصة نموذجية لأصور أخطار ذلك الجنون الذي يتخذ مظهرًا زائفاً هو مظهر الحب الأمومي الحديث :



كان أحد مرضاي تلميذاً في فرع الهندسة ، وقد دُكِّل كثيراً في طفولته بحيث سهرت عليه والدته سهراً ملازماً وأصبح المحور الذي يدور البيت حوله ، حتى إن رغبات والده خضعت لرغباته وضحيته من أجله ، وأخضع إخوته لسيطرته .

وأصبح لا يحتفل في المدرسة . فحماية أهله له خنقت في البذرة سلطة المدرسة والمعلمين عليه ، فضربه المدير مرة لعدم خضوعه ، وثار أهله وأقاموا الدعوى على المدير ، فانتابه السرور والزهو لاندحار القانون والنظام أمامه . وكانت بذور الاضطرابات النفسية قد نمت في نفسه منذ ذلك الوقت ، فعاش مع أهله ولم يحرز على ترك البيت . أما الزواج فلم يخامر تفكيره .

ثم مات أمه ، فازداد تمرده وبدأ ينحرف عقلياً فطرد من كل عمل زاوله بسبب عدم تأهيه لقبول الأوامر من أي كان . وازدادت صعوبة الحياة يوماً بعد يوم ، واكتسب عادات سيئة لا يستطيع السيطرة عليها . وأخيراً حاول الانتحار فلم ينجح ، وأرسل إلى مأوى .

وفي المأوى انضم العلاج الناجع إلى النظام الساهر فرد عقله إليه ، وعزم أن يعيد تربية نفسه من جديد . ودام هذا العمل طويلاً إلا أنه تكفل بالنجاح . لقد أصلح أخيراً أخطاء والديه ولكنه ظل يذكرهما باشمئزاز ونفور .

وماذا نقول الآن في العقوبة الجسدية بعد أن نأكد لنا ضرورة وجود نظام للاتباع في تربية الولد ؟

إن هذه العقوبة سيئة على العموم ، وتبدو أحياناً أنها ناجعة ولكنها في الحقيقة غير مفيدة لأننا نفقد الحاجة إليها إذا عودنا الولد الطاعة منذ المهد . إن العقوبة الجسدية إقرار بالإخفاق في التربية الأولى ، وبما أنها كذلك فيالامكان استعمالها أحياناً .

لندرس الآن مبدأ هذه العقوبة قبل أن نصدر حكمتنا عليها . فخطرها

يمكن فيما تثيره من نفور لا ضابط له . ولهذا السبب كانت الإحصاءات المتعلقة باستعمال السوط في الإصلاح رابعة ، لأن الشاتم الذي يعاقب بالسوط يصبح في حالة حرب مع المجتمع . إنه يرتكب الجرائم الفظيعة ليأخذ بثأره ، ولهذا نرى موجات الجرائم تتكاثر على أثر العقوبات القضائية التي يقضي بها العدل ، وهكذا يصنعون مجرمين عتاة .

أما العقاب في المدرسة فلا ينتج نفوراً لأن من قام بتنفيذه رجل محايد يشعر الولد نحوه باحترام عميق ومحبة . فالمعلم لا يستعمل سلطته ليكتسب نصراً بواسطة القوة بل هو إداري غير متفرض ينفذ العدالة ، ولا يقوم بتنفيذ القصاص وهو في حالة غضب بل يرجئه إلى فرصة أخرى حين تهدأ نائرة غضبه . ان إرجاء القصاص إلى أن تهدأ ثورة الغضب ، والمحادثة التمهيدية التي تجعل الولد يتلمس العدالة في القصاص ، هما النقطتان الأساسيتان .

وكثير من الحالات يحدث فيها الميل إلى الكذب والسرقة في المهد بهذه الطريقة فلا تنسها أبداً . عليك ألا تفسد علاقتك الودية بالولد بل يجب أن تفهمه أن قصاصك لا هدف له سوى الإصلاح . وهناك أناس يرتكبون هفوة خطيرة باستعمال محبتهم كسلاح للقصاص ، إذ يعاقبون ولداً لأنه رفض تقبلهم مثلاً . إنك أن تفعل ذلك لأنه يذهب بالحُب ويثير النفور . وإذا استعمل الحُب بطريقة أخرى يصبح سلاحاً ثميناً للتربية . دع الولد يشعر أنك حزين جداً من عمله ولكن ذلك لا يغير شيئاً من علاقتك الودية به ؛ وهكذا تربيه .

لقد أتيت لي أن أعرف ولداً قضي عليه تماماً لأنه أرسل إلى المدرسة على سبيل القصاص . وقد كان يحب أن يذهب إليها ولكن استعمالها كقصاص جعله ينفر منها وجعله معادياً لكل عمل نافع في حياته . وكذلك إذا عاقبته بكتابة بعض الأسطر أو بدرس العزف على البيان مثلاً فإنك تجعله نفوراً من

الكتابة والموسيقى ، إن حرمانه من شيء يحبه هو الطريقة الفضلى في القصاص .  
وهناك خطأ آخر ، هو أن تجبر الولد على القيام بعمل ما في وقت محدد لأنه  
بذلك يعتبر الوقت سلطة استبدادية والساعة سيفاً مسلولاً . إن عمل كل شيء  
في وقته يجعلك حراً أما أن تعمله في وقت محدد فذلك يعد خضوعاً لسلطة  
الوقت وربما قاذك ذلك إلى أن تعتمد التأخر في الذهاب إلى مواعيدك محدداً  
لهذه السلطة .

وإذا طلبت إلى أحد الناس أن يقوم بعمل لا يمكن القيام به أمام الناس  
فإنه يرفض ، وتكون بذلك قد غذيت عنده نفوراً منك طوال حياته لأنك  
احتقرته حين طلبت منه القيام بهذا العمل المخزي .

وحين تصلك رسالة غير لطيفة فإنك تشعر بالنفور ممن كتبها ولكنك  
لا تستطيع الوصول إليه فتحول هذا النفور إلى زوجتك حين تقترِف هفوة  
صغيرة ، وتثور عليها ويتملكك الهياج . وأرى أن جذور السادية تعود إلى ذلك  
بحسب رأيي وليس إلى نظرية فرويد المعقدة .

إن تربية صحيحة تستطيع أن تغير الأعمال السيئة الناتجة عن بعض الظروف  
العائلية ، ويجب أن تركز على معرفة بسلوكية سليمة . ولن أستطيع هنا  
أن أحيط بالموضوع كله ولكني سألقي نظرة سريعة لأضع قاعدة ناجعة للعمل .

## ١ - الولد الوحيد :

يكون على العموم مدللًا ، ولا يتعرض لخطر السقوط عن العرش .  
ولما كان هو مركز الانتباه في البيت فإن هذا سيطور عنده فكرة تجعله ينتظر  
عناية فائقة من الجميع في حياته المقبلة ، ولهذا يشعر بالنفور إذا لم يحسن الناس  
استقباله ، وحين يكبر يصبح صجولاً ويزداد اعتماده على معونة الغير وهكذا  
يصطدم بالحياة في أمور كثيرة وينشأ عنده نوع من النفور .

## ٢- بكر الأولاد :

تظل وضعيته كوضعية الولد الوحيد إلى أن يأتي الولد الثاني فيسقطه عن عرشه ، وحينئذ يظهر النفور بشكل ثورة أو هياج يكون العنف فيه معادلاً لكمية الحنو التي خسرها بسبب مجيء هذا الغريم .  
و حين لا يجديه الغضب فإنه ينمي ميولاً أخرى ترمي من جديد إلى إثارة الانتباه الذي خسره ، ويحاول أن يوقظ العطف بكثير من الأعراض غير المنتهية .

وشكوى إنسان كهذا من الحياة حين يبلغ أشده تكون هي شكواه نفسها ضد سقوطه عن عرشه أول مرة . وهذه الشكوى تلح خلال الحياة وتظهر في منه شكل : انحطاط ، وهن ، كآبة ، الخ . . .  
وغالباً ما يسبب السقوط عن العرش قيام الولد ضد والديه إذا فوجيء بالمولود الثاني مفاجأة . أما إذا هيء لاستقباله واعتنى الأهل بأن لا يوقظوا عنده العاطفة التي اختلست منه فلا يكون لهذا الحادث أثر خطير .

## ٣- أصغر الأولاد :

إنه لا يهتم بالعرش ، ولكن الحياة عنده منافسة يثيرها الأخ البكر . فإذا كان شجاعاً فإنه يحاول أن يتخطى أخاه الأكبر . وكثيراً ما ينجح في الحياة لأنه يتقبل ضرباتها دون نفور .  
أما إذا كان غير شجاع فإنه يخضع . ويولد عنده شيء من النفور على أثر هذا التقصير ، ولكن هذا النفور يقل إذا استعاض عن خضوعه بالالتفات نحو الحياة السهلة . إنه يسرق ويكذب ويفعل كل ما يتلاءم مع الحياة ، ويسعى لنيل أكبر ما يمكن من مساعدة الغير ويبدل أقل ما يستطيع ، وفيما بعد يصبح

نموذج المتسول المزمّن الذي يستدين دون أن يفكر بالدفع ، وهذا ما ينمي عنده مزاجاً لا مبالياً يجعله شخصية مرحة .

أمّا ثاني الأولاد فيكون عادة ثورياً يعارض القانون والنظام ويميل في بعض الحالات إلى فساد الأخلاق . وترتكز قاعدة الفساد الخلقي عنده على تحدّي السلطة الأبوية وليس على ميزة شخصية . ويكون على الغالب محتقراً للسلطة ، متمرداً على القوانين والقواعد .

#### ٤ - الغلام بين البنات :

إذا كان هو البكر فإنّه يختار موقف احتقار حيال النساء وهذا يسبّب ولادة كثير من التفور فيما بعد إذا تزوّج امرأة متعلّمة على الخصوص .  
أمّا إذا كان الأصغر وكان موضع عناية أخواته فإنّه يحاول أن « يكتسح » قلوب النساء ويثير إعجابهن . وأقل رفض لأمراة أن تنحني أمام أوامره يسبّب له نفوراً حاداً ويدفعه إلى الهياج . ونموذج من هذا النوع يكون منكبراً .

#### ٥ - البنت بين الصبيان :

إذا كانت البكر فإنّها ستنمو وفقاً لنموذج أمّها أو تكون من النموذج الذي يعامل الرجال باحتقار .

وإذا كانت الثانية وكانت موضع عناية إخوتها فإنّها ستنمو باتجاه النموذج الذي يحب « كبة من الغلمان » بشكل تافه وغير مؤذ . إنّها تتطلّب كثيراً من الانتباه من ناحية الرجال . ويكون مزاجها حاداً على الغالب وكثير الحقد إذا رفض الرجل أن يتصاع لطلباتها .

أمّا إذا تجاهلها إخوتها فإنّها ستنمو باتجاه النموذج الذي يهمل دوره النسائي ، فتقلّد الرجال وترتدي ملابس الغلمان وتنصرف تصرفاً مذكراً ،

ويضجرها كل ما هو نسائي ، ويهدم حياتها الزوجية كثير من النفور نصف الواعي . أما إذا رزقت طفلاً فإن اضطراباتها العصبية تنور . ومن المفيد للقارئ أن يخصص ساعة يتخيل فيها نفسه أنه من هذا النموذج أو ذلك ، فيحضر ردود الفعل ويتخيل آلة النفور المنتظرة من كل نموذج على شرط الا تمنعه وضعيته من مناقشة كل وضعية بمفردها . ولنا في النهاية كلمة أخيرة :

تذكر أن الغيرة تولد من الكبرياء ، وإن وراء غضب المرأة الغيور كبرياء مجروحة ، ولهذا السبب نرى المرأة المهانة تقف أمام المحاكم لتدافع عن الرجل الذي أهانها ، وما ذلك إلا لتنقذ كبرياءها .

ويقول ادلر عن الغيرة أنها عاطفة شعور بالنقص تدخل في نزاع مع تقديرها الواعي للشخص ، وكثيراً ما تقود المرأة إلى الغيرة من ابنتها ، وتستعمل أحياناً كوسيلة للسيطرة . والشريك الغيور يضع لشريكه الآخر أنظمة صارمة تضعه في صف العبد ليسر هو بعاطفة التفوق ، وهكذا نرى أن الغيرة لا يكون مصدرها الحب .

### الخلاصة :

- ١ - إن النفور ، والنفور نصف الواعي على الخصوص ، هو قاعدة كل مرض عقلي تقريباً ويلعب دوراً في بعض الأمراض الجسدية .
- ٢ - والنفور ليس وراثياً . وهو يبدأ منذ طفولة الولد المدلل الأولى ويشكل قاعدة الغيرة في المستقبل . والميجان يسببه الشعور بالنقص وعاطفة الجور .
- ٣ - لا ينبغي أن ينفذ القصاص في حالة الغضب ولا أن يلغى بعد أن يهدد الولد به . يجب أن تقود الولد إلى أن يدرك ضرورة القصاص .
- ٤ - لا تؤخر تنفيذ القصاص إذا استحقته الولد ، ولا تمنح ولدك حرية

- التصرف إذا كنت تحرص على سعادته المستقبلية وصحته العقلية .
- ٥- إن نوع العائلة ، والمركز الذي يشغله الولد فيها ، يؤثران كثيراً على تشكيل النفور في القسم الأول من الحياة . وهذا التشكيل يمكن إصلاحه بواسطة فهم بسلوكي للوضعية وبواسطة تربية موافقة .
- ٦- ادرس باعتناء وضعية العائلة لأن ذلك يجعلك قادراً على فهم الولد .
- ٧- لا تعاقب الولد إلا بحزمته من مسراته .
- ٨- إن التوبيخ والقصاص المستمرين يسببان عدم التسامح حيال السلطة . لا تعامل ولدك بعد بلوغه كأنه لا يزال طفلاً .

### معالجة النفور بواسطة علم النفس

ستكون مهمتك يائسة إذا أردت أن تعالج النفور بنفسك دون أية معونة ، وتسهل هذه المهمة إذا استعنت بعلم النفس والدين على شرط أن تستعملهما وفقاً لمبادئ بسلوكية مطبقة وإلا فإن الجهد يبقى غير مثمر .

#### الأسلوب البسلوكي :

إذا استطعت ، بعد دراسة واعية للفصل السابق ، أن « تستثمر » نفسك ، وعلى الخصوص فيما يتعلق بالمحيط العائلي الذي كان يشغلك أيام الطفولة ، فحينئذ تكون قد قمت ببداية جميلة ، وتستطيع أن تعيد في ذاكرتك كيف وأين دخلت الغيرة أول مرة في تجربتك ، وتذكر الذين تشعر نحوهم بعاطفة النقص ، والعمل الذي رغبت أن تقوم به من نفسك ، ثم تار غضبك حين

حيل بينك وبينه . وبعد ، فما هي ردود الفعل عندك حيال أخيك أو أختك البكر ؟ إنك لا تحمل لهما الآن محبة واعية بل تحمل ردود الفعل المقاتلة الحاقدة منذ أيام الطفولة والتي تظل منسية إلى أن تستعيد ذكراها من جديد . وعمل للذاكرة من هذا النوع يكون مؤلماً وستحاول أن تهرب منه . أمّا إذا لم تستطع أن تتخلص منه فلا يبقى من فائدة للاستمرار دون مساعدة عالم نفسي .

وحين تتوصل إلى فهم نفسك بسلوكياتك فإن الخطوة التالية ستكون في أن تعيد ملامتك مع الحياة على ضوء المعرفة المكتسبة .

تعلم الاختلاط بجميع أنواع الناس ، وواظب على الاحتكاك المستمر بهم إلى أن تشهد الأجزاء غير المتساوية من عقليتك ، وهذا ما لا تستطيع أن تفعله إذا ظللت في عزلتك .

إنك بذلك تتأصل في سبيل « اناك » الفضلى . وثق أن التواحي الخاطئة في طبيعتك سوف تدأب دون توقف على أن تعميك عن رؤية نفسك بوضوح ، كما تظهر في عيني شخص آخر . وقليل هم الذين يستطيعون أن يروا أنفسهم موضوعاً ، ولكن ذلك ممكن الحدوث . إنه قضية تحديد وإبعاد كل نقد ذاتي . على أنني أنصحك بوجوب قراءة هذا الكتاب أكثر من مرة لكي يسهل عليك فهمه .

هناك فكرة يجب أن تحفظ ، هي أن النفور موجود دائماً في الروح ، وليس في الحادث الذي يشهده . وتستطيع رؤيته بصورة أفضل في المريض الخاضع للتحليل ، لأن التجارب التي كانت في السابق تلهب روحه هيأجاً تكف الآن عن عمل ذلك .

هناك رجلان يتأملان لوحة فنية ، فأحدهما يرى فيها جمالاً والآخر قبحاً ؛ ومع ذلك فهي اللوحة ذاتها ولكن الزاج هو الذي يسبغ الجمال أو القبح على الأشياء .



وبقدر ما نتعلم أن نرى أنفسنا بسلوكياتنا كما نحن في الحقيقة نصبح قادرين على التكيف وفقاً للناس والأشياء . إننا نخلص مثلاً من الكبرياء ، ومن الفكرة العليا التي نملكها عن أنفسنا ، أو من الأنانية ، بأن نخفف ميلنا إلى إنقاص أعمارنا بواسطة توافه الأمور ، وأن نتوصل إلى اعتبار أنفسنا كأسنان الاشتباك في آلة كبيرة .

أنتطيعون القول إن للدولاب الكبير من الأهمية أكثر من ثقب لولب صغير يمسك المسامير مكانه ؟ كلاً بالتأكيد . لأن المسامير إذا تعطلت عن القيام بوظيفته فإن عمل الدولاب يصبح لا قيمة له .

إذن فليس هناك كثير من الأهمية لكبر مسؤوليتك في الحياة ولا لعملك المتواضع . إنك وحدة كاملة في المجتمع ذات أهمية مساوية لأهمية وحدات أخرى بصرف النظر عن « شكلك » و « قوامك » .

إن تغيير المظهر الأساسي الذي يتطلبه كل ذلك هو أن تصبح قادراً على المساهمة ، بهذا الشكل أو بغيره ، في سعادة الإنسانية بمجموعها ، وأن تتخلى عن الموقف القديم بأن تستخرج من الحياة كل ما تستطيع .

ولما كان المال سبباً أساسياً للنفور فلنكرس له بعض الكلمات . إن الموضوع واسع ومتشعب كثير التعقيد ، ويكفي القول إن الناس الذين يتفوقون الليرة على مسراتهم ثم لا يمنحون القرش في سبيل الخير إلا بأسف يكونون مصابين بمرض نفسي أكثر من إصابتهم بأنانية أخلاقية . أما أولئك الذين لا يدفعون ديونهم فهم عرضة لحالات مرض نفسي .

وهناك آخرون يسخرون كل شيء بلحم النقود ، فيتمسكون بمبادئ تافه ، أو بإهمال مزعوم قام به شخص آخر ، ليقبوا الدعوى واضعين نصب أعينهم ربح الرسوم والمصاريف . ورغبة الربح يمكن ألا تكون ظاهرة بل يمكن أن تتحصن وراء عمل ذي مظهر أخلاقي .

والطريقة الوحيدة لتجنب النفور المتعلق بالمال هي أن يلائم المرء نفسه مع مقتضيات الحياة . وأن لا يعتبر أرباحه كمادة تؤمن له الخبز والسمن فقط بل كرواتب مدفوعة سلفاً منحه المجتمع إيّاها لأجل مساهمته في الخير العام .

وحين تستطيع اختيار هذه الطريقة للنظر في الأمور فسرى أن العمل يبدو أكثر استحقاقاً للتنفيذ . وحينئذ يصبح الطمع مشروعاً ومنطقيّاً لا للحصول على أكبر قدر من المال بل للمساهمة في أكبر حصة في الحياة ، الأمر الذي يجعلنا مستحقين أن نكافأ بأفضل شيء . وحينئذ نعرف حق العيش للآخرين ، ولا يعود دفع ضريبة الدخل وغيرها يسبب لنا ذلك النفور الذي لا يمكن تجنبه إذا ظللنا نعتبر تلك المدفوعات أثقالاً تثير الحنق ونسعى لتجنبها جهد استطاعتنا .

وهناك كلمة أخرى عن طريقة العطاء :

من المعروف أن العطاء بروح كريمة ، وبانتظام ونسبة معينة ، وليس فقط في المناسبات ، يجلب سعادة كبيرة وبركة كثيرة . وعطاء كهذا يختلف جد الاختلاف عن كرم بغير حساب ولا روية ، فالمصابون بهذا الكرم الأهوج يدفعون حباً بالظهور على الغالب وليس بدافع الأريحية .

أمّا في الحياة الزوجية فهناك سببان عاديان للنفور الشديد . فالأول هو عدم القدرة على اقتسام الحياة بين الزوجين . لأن المرء إذا لم يكن قد نشأ منذ طفولته على ذلك فإنه سيجد صعوبة كبرى في تنفيذه ، وبهذا يحجم الشقاء على المسكن الزوجي . إن التعاون المتبادل شرط لازم للشفاء من هذه الحالة .

وقد مرّ بك شيء من النفور نصف الواعي الذي تشعر به الزوجة حيال زوجها بسبب عدم قدرة هذا الأخير . إن هذا النفور لا تعرف به المرأة ولا تقبله . وهناك حيث يوجد موضوع للغيرة يوجد على الغالب عاطفة لا ترحم ضد الزوج ، عاطفة لا واعية تكون على العموم بشكل مرض نفسي - جسدي . ففي هذه الحالة ، حين تكافح الفكرة أثناء المعالجة لأول مرّة فإنها تثير

استنكاراً وعداوة ضد من يكافحها ، لأن الشر يناضل دائماً ضد « الأنا »  
الفاضلة . ولكن المعالجة لا تنقطع والتوتر هو الذي ينقطع حين تقاد الفكرة إلى  
ضوء الوعي ، وتختفي الأعراض ، ويذوب المرض العصبي في حالة نفسية  
عذبة ، سعيدة ، مستعدة للتسامح . وهذا هو سرور علم النفس .

إنك بذلك تعالج بيتاً في مريض وتشعل في أكثر من عائلة مصباح السعادة  
الذي كان يتذبذب موشكاً على الانطفاء بعد السنوات القليلة الأولى من الزواج .  
أما خارج القضية الجنسية فإن كل سعادة زوجية تتوقف على التسليم  
المتبادل الذي هو جزء أساسي من الشركة الصداقة المخلصة .

والسبب الثاني للنفور في الحياة الزوجية هو ، حسب اختياري ، قضية  
المال . فعلى الزوج أن يذكر أنه سيكون مثار سخط وحقن للزوجة حين يضطرها  
أن ترجع إليه كلما أرادت أن تنفق قرشاً أو تشتري حاجة ، أو حين يجعلها  
مسؤولة عن كل ما تنفقه .

فإذا كانت مستقلة قبل زواجها فإن هذه القضية ستجرحها بشكل مؤلم .  
وهناك طريقة بسيكولوجية حكيمة وعادلة ، هي أن تطلق يدها في كل ما  
هو ضروري ، وأن تترك لها أمر نفقات البيت ونفقاتها الخاصة . وعليك أن  
تعلم قبل كل شيء أن هذا حق لها وليس هبة منك . إنه أجرها عن كل  
الحب الذي تضعه في عملها البيتي لأجل رفاهيتك وهنائك . والحب يجلب  
الحب . وحين ترتب هذه الأمور بشكل عادل فإن كل ما هناك من صفات  
فاضلة عند الزوجة تظهر تماماً ، وحالتها تشفى بدون معالجة نفسية .

وهناك سبب آخر للنفور في الحياة الزوجية هو القتال والمعارك الكلامية  
المستودة بالحجج والبراهين .

ففي كل واحد منا ميل للسيطرة على إنسان آخر . ونرى هذا الميل  
مضغراً في الإنسان الذي يعاكس إنساناً آخر ، ونراه في شكل أكثر حدة عند

رئيس يرهق مروتوسه بالعمل ويكثر إلقاء الأوامر عليه ، والحياة بكاملها مبنية على ذلك . ونراه أيضاً في أناس يتسابقون في الطريق وفي آخرين يزحمون غيرهم على أبواب المخازن بدلاً من أن يقفوا في الصف منتظرين دورهم . إن بعض الناس يحاولون إثبات نوع من السلطة دون أن يكون هنالك سبب سوى أهمية نصف واعية يعزونها لأنفسهم .

ولا يمكن في كل شركة زوجية إلا أن يتسلم القيادة أحد الزوجين ، فأحياناً يكون الرجل لأنه أشد قوة وأحياناً تكون المرأة ، ولكن أموراً كالتأخر ، وازدياد الديون ، وتوجيه اللوم ، تلعب دوراً نفسياً هو شكل من أشكال السيطرة .

فإذا قبل الشريك الآخر الوضعية كما هي فمن الممكن ألا يتج شيء سوى قليل من الضجر . أما حين يتنازع الاثنان الرئاسة فإن التوتر يكون شديداً . وإذا حللنا باعتناء أسباب التنازع رأينا أن الفكرة المسترة وراءه تشير إلى أن أحد الشريكين يريد أن يتغلب على الآخر بواسطة منطقته أو أعماله أو بلاغته . إنها ضربات تحملها الكلمات . وإذا صدف أن سجل أحد الاثنين ضربة محسوسة فإن الآخر سيسعى ليثأر بضربة أشد وأفضل .

فما هو الفرق بين حالة كهذه وبين مناقشة حبيّة هادئة ؟ . إن الاثنين هنا يبعثان عن الحقيقة ولا يقصدان التفوق ، فيستعرضان الأعمال المشتركة ، ويزنان الأمور بروح ناقدة بناءة حبيّة خالية من الميول والأهواء ، وهكذا تصبح المناقشة تبادل آراء لا مجادلة تقود إلى النفور فالعراك . تأمل ذلك بوضوح ، وابذل جهدك لتتلع عن المجادلة . ورفض استمرار المناقشة إذا انزلت إليها النفور . واعلم أن كل نفور أو تمرد ليس لهما أصل بسيكولوجي بل إن أكثر هذه الحالات تنتج عن الاضطرابات الكبدية والمعدية أو عن الاضطراب الجسماني .

## طريق الخطأ

## طريق الصواب

- ١ - أن تدع تأثيراتك تأخذ مجراها
- ١ - حول التأثيرات إلى فعالية . انفض ، وقم ببعض الأعمال المتبعة حينما تعاكس ، فهذا يحول الفعالية التأثيرية إلى فعالية عضلية ويستنفدها .
- ٢ - أن تلح على الحادث الذي يثير التأثير .
- ٢ - فكّر بشيء نبيل ونظم لائحة بالأمور التي تسبب لك السرور .
- ٣ - تغذية الحقد حيال الأشخاص الذين عاكسوك . التفكير بأخطائك الخاصة .
- ٣ - حاول أن ترى بعض الصفات النبيلة فيمن يعاكسك ، فهذا يخفف وطأة الحقد .
- ٤ - التفكير بأن النفور سببه هذا الشخص أو ذاك الحادث .
- ٤ - ابعد النفور عن الشخص أو عن الحادث ، واقنع نفسك أنه جزء من طبيعتك ولكنه يرتبط بأشخاص وحوادث .

## الخلاصة :

- ١ - ادرس اللوحة المثبتة أعلاه من جديد .
- ٢ - إن شفاءك من النفور يتطلب جهداً كبيراً لا تستطيع القيام به بواسطة قراءة الكتب ، بل عليك أن تختلط بالناس لكي تهذب نفسك .
- ٣ - تعلم أن تعتبر نفسك كسناً في آلة ، وأن تؤكد أن ذلك الجزء من الآلة الذي لا يفكر بسوى وظيفته الخاصة لا يكون سعيداً .
- ٤ - إن قانون العطاء موجود وراء قانون الأخذ . عليك أن تعطي بانتظام ،

وبسبب محدودة مقررة سابقاً ومدروسة بإنقاز . لا تحدد العطاء بمحالات الاستحقاق التي تسريها والتي تعتقد أنك ستكافأ عليها .

٥ - إن القدرة على تقاسم أعباء الحياة هي سر السعادة . ونرى هذا التقاسم في الألعاب والرياضة فلماذا لا نراه في الحياة نفسها ؟ إنه يبعد عنا النور الذي نشعر به عند دفع الضرائب والفوائد ، ويجلب جواً جديداً من الفرح في البيت وفي الحياة الزوجية .

٦ - إن النور أثناء الحياة الزوجية ينتج : ١ - من عدم القدرة على المساهمة في الشركة بروح متسامحة . ٢ - من سيطرة أحد الشريكين ( اللاواعية ) ومن الجهود التي يبذلها الاثنان في سبيل الفوز برئاسة البيت . ٣ - من استئثار أحدهما بالمال وبقاء الآخر تحت رحمته . ٤ - من عدم القدرة الجنسية أو من عدم توازن قوى الشريكين .

إن كل هذه النقاط ، أو أية واحدة منها ، يمكن أن تخلق جواً مقانلاً في البيت .

٧ - لا تجادل أبداً فالمجادلة معركة كلام .

٨ - حين تتعلم قبول الشتيمة دون غضب أو نفور فسترى أن موقفك هذا يبعد ربح القتال عن شراع الشخص الآخر .

النفسى الأريب لا يمكن إلا أن يكشف نوعاً من النفور يكون عادة نصف منسي أو غير معروف . ولكن لو تأكد لك أنك لا تشعر بالنفور من أحد فهل تستطيع أن تعرف إذا كنت تحب الإنسانية عملياً أو تساهم في الخير العام بثمان تدفعه من جهدك الشخصي ؟ . .

ومن الممكن أن يكون تحليلك لنفسك قد كشف عن أنك أحد أولئك الذين يرفضون قبول الشر كما هو ، وينقلون النفور إلى شخص أو شيء آخر . إنك مثلاً تقابل إهانة إحدى السيدات بلامبالاة إنسان مهذب سامٍ ولكنك تجد عند عودتك إلى البيت سبباً تافهاً يثيرك حتى الهياج ويجعلك تصب غضبك على رأس الخادمة مثلاً .

والأرق يحدث عادة من نفور لا واع . أما حين يتحول المظهر العام للنفور فإن الأرق يختفي .

وقد ألفت سابقاً على أهمية تحويل النفور إلى مظهر تسامح وغفران قبل النوم تماماً ، وقد لاقى معظم الأطباء حالات يتحول فيها النفور إلى صفح وقد تبعها اختفاء عجيب للمرض .

وأرى لزماً علي أن أذكر تجربتين شخصيتين قمت بهما : كانت أخطر حالة لعرق النساء هي التي عالجتها في عيادتي منذ سنوات . إنها حالة امرأة بدأت تتقدم نحو الشفاء ، ثم شفيت تماماً بمدة شهر فقط بعد أن ساحت زوجها على عمل قام به وأثار نفورها . مع أن مرحلة الشفاء من هذا المرض تستغرق ستة أشهر .

أما الحالة الأخرى فهي حالة فتاة كانت تصاب بنوبات هستيرية . وقد تغير قلبها بمساعدة بعض الأقوال الدينية ، وساحت أهلها الذين كانت تعتبر أنهم قد اقترفوا عملاً ظالماً حيالها . وبدأت النوبات تتناقص إلى أن اختفت في النهاية ولم تعاودها البتة .

لا يكفي مطلقاً أن نراقب النور فقط أو أن نظهر القلب . وإذا تكلمنا عن « الحب » فلا نقصد من وراء ذلك أن من الواجب تقبيل الناس أو أن نرتبط معهم برفقة أو صداقة . ولكننا نريد أن نقول إنّه يجب أن نربي بالحب عاطفة الطيبة حيال الإنسانية بكاملها . وهذا يعني أن نهتم بهموم الغير اهتمامنا بهمومنا ومتاعبنا .

والطبيعة الأنانية لا يمكن أن تتحوّل إلى طبيعة مؤثرة دون جهد للإرادة كبير . وهذا يعني وجوب الخروج من القشرة والاختلاط بالناس . فهل أنت مستعد لعمل ذلك ؟

فإذا كان الجواب بالإيجاب فعليك قبل كلّ شيء أن تبدأ اختلاطك مع من يشرك من الناس ، حاول أن ترى فيهم كلّ ما تستطيع من خير وارفض أن ترى الشر . فإذا انصرفت كلياً إلى هذه المهمة بحيث لا يمكن أن تراجع فيماكانك أن تجرب تمريناً أكثر صعوبة فيما بعد ، وذلك أن ترى شيئاً من الخير في إنسان تعتبره كعدو . وحين تتمثله يومياً من ناحيته الخبرة فقل لنفسك ، وبصوت مرتفع : « إنني أسألك بملء رضاءي » .

وهذا يبدو مضحكاً ، ولكن هذا النوع من التصرف ، في كثير من حالات الشفاء والمرض العصبي الشديد ، يبدو أنّه بداية العودة إلى صحة كاملة . وهناك سؤال يمكن للعالم النفسي أن يلقيه على مريضه : « من هو الشخص الذي تشعر حياله بالنفور في حياتك ؟ » وجواب هذا السؤال يعطي مفتاح المرض العصبي .

وفي حالات كثيرة يقول الناس : « كلا ! سأفعل كلّ ما تريد ، أمّا أن أسامح فلاناً فهذا خارج عن الموضوع . » إن أناساً كهؤلاء لا يمكن أن يبلغوا السلام النفسي .

ويقول آخرون : « لا أشعر بالنفور من أحد » . أمّا الحقيقة فهي ان العالم



النفسي الأريب لا يمكن إلا أن يكشف نوعاً من النفور يكون عادة نصف منسي أو غير معروف . ولكن لو تأكد لك أنك لا تشعر بالنفور من أحد فهل تستطيع أن تعرف إذا كنت تحب الإنسانية عملياً أو تساهم في الخير العام بضمن تدفعه من جهدك الشخصي ؟ ..

ومن الممكن أن يكون تحليلك لنفسك قد كشف عن أنك أحد أولئك الذين يرفضون قبول الشر كما هو ، وينقلون النفور إلى شخص أو شيء آخر . إنك مثلاً تقابل إهانة إحدى السيدات بلامبالاة إنسان مهذب سام ولكنك تجد عند عودتك إلى البيت سبياً تافهاً يثيرك حتى الهياج ويجعلك تصب غضبك على رأس الخادمة مثلاً .

والأرق يحدث عادة من نفور لا واع . أمّا حين يتحول المظهر العام للنفور فإن الأرق يخفي .

وقد ألححت سابقاً على أهمية تحويل النفور إلى مظهر تسامح وغفران قبل النوم تماماً ، وقد لاقى معظم الأطباء حالات يتحول فيها النفور إلى صفح وقد تبعها اختفاء عجيب للمرض .

وأرى لزماً عليّ أن أذكر تجربتين شخصيتين قمت بهما :  
كانت أخطر حالة لعرق النساء هي التي عالجتها في عيادتي منذ سنوات . إنها حالة امرأة بدأت تتقدم نحو الشفاء ، ثم شفيت تماماً بمدة شهر فقط بعد أن ساحت زوجها على عمل قام به وأثار نفورها . مع أن مرحلة الشفاء من هذا المرض تستغرق ستة أشهر .

أمّا الحالة الأخرى فهي حالة فتاة كانت تصاب بنوبات هستيرية . وقد تغير قلبها بمساعدة بعض الأقوال الدينية ، وساحت أهلها الذين كانت تعتبر أنهم قد اقترفوا عملاً ظالماً حيالها . وبدأت النوبات تناقص إلى أن اختفت في النهاية ولم تعاودها البتة .

إن أعمالاً كهذه أصبحت ممكنة بالطريقة البسيكولوجية في أيامنا ولكنها حدثت في أيام لم يكن فيها علم النفس معروفاً .

وإذا اتخذت موقف العفو والتسامح ، إن كان بواسطة العالم النفساني أو بواسطة الجهد الذي بذلته إرادتك ، فيجب أن يهبط العفو إلى الوعي النصفى قبل أن تزول الأعراض . وترتبة هذا العفو نصف الوعي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع موقف عدم مقاومة الحياة .

ومن المعروف في علم النفس أن حالات عقلية داخلية تنتج نتائج خارجية وليس أعراضاً فقط بل هي ظروف تتسجم مع موقف التسلط نصف الوعي . فالرجل الذي يخاف من الكلاب مثلاً يلاقي كثيراً من الكلاب الضارية ، والذي يخاف من حوادث السيارات يجد نفسه دائماً معرضاً لهذه الحوادث؛ ونرى الأشخاص الذين يثيرهم أهلهم معرضين دون انقطاع إلى ما يثير حنقهم من أولئك الأهل. ومع ذلك فحين يزول الخوف من الكلاب نرى الخائف السابق يقول إن العالم أصبح مفتقراً إلى الكلاب بشكل غريب. والآخر الذي يخاف السيارات يشعر بالتلبك حين يريد أن يشرح التحسن الطارئ على السواقين والسائرين على الطرقات . وتلك السيدة الجميلة الصغيرة لم تستطع أن تفهم لماذا أصبح الأهل المزعجون عقلاء لطفاء. إن هذه الأمور تحدث في الغالب وبشكل منطقي ، لتأخذ مكانها في الصف كطابقات بسيطة . ويظهر من ذلك أن هناك قانوناً موجوداً للسبب والنتيجة ، وإن ظروفنا وتجاربنا اليومية ليست سوى ظلال خارجية ترسمها مواقفنا العقلية الداخلية حيال الحياة .

واسمحوا لي بذكر مثل مجرد : هناك رجل يعتقد على « القدر » لأنه لم يستطع الحصول على عمل أفضل . وهو لا يستطيع أن يرى سوى أن خوفه المتعلق بالمسؤولية هو الذي يمسكه في الواقع. وقد توصل ذات يوم أن يحول مخاوفه إلى شجاعة، وشكل مثلاً جديداً وخاض الحياة بصفتها الجديدة فنجح

وحصل على عمل أفضل لأنه أصبح قادراً من الوجهة العقلية أن يكيف نفسه ويتدبر أموره . وهكذا ظهر له أنه هو الذي غير ظروفه وليس القدر .  
واليكم مثلاً آخر :

تشكو فتاة أنها لا تستطيع التفاهم مع الناس ، وأن « القدر » سلب منها أصدقاءها وحكم عليها بحياة العزلة والوحدة . واستيقظت ذات يوم لترى نقائص كثيرة مجهولة في طباعها الخاصة ، نقائص ليس موقفها العدائي سوى حقد على القدر والناس ، إذ يمكن أن تكون أنانية وعنيدة ، ويمكن أن تكون معتادة الأخذ دون العطاء . فأصلحت عيوبها واتخذت موقفاً جديداً حيال الحياة ، وبالتيجة ربحت كثيراً من الأصدقاء ، ولأقت صدياً حقيقياً عند الناس .

ونرى هنا أيضاً أنها هي التي تستحق اللوم في الأصل وليس القدر .  
وحق في حالي الفقر وعدم إيجاد عمل فإن التحليل النفسي يظهر أن الخطأ أو الضعف الشخصي هو الذي يقود إلى الظروف الحاضرة ، مستقلاً عن كل ظروف اقتصادية . ففي الطفولة الأولى ينمو نموذج خادع غير مسؤول ولا مكلف بشيء ، ويلقي على عاتق أهله جميع أثقال معيشته . وحين يكبر يحاول أن يعيش عيشة أرفع مستوى مما تستطيع موارده أن تحمل ، فينصرف إلى القمار أو الاستدانة ، ويقضي شباباً مبذراً متلاًفاً وحياة غير منظمة .

وكالعامل الذي يوجه اللوم إلى أدواته ، يوجد في الطبيعة البشرية (وخصوصاً في حالة المرض العصبي) ميل قوي إلى إلقاء الخطأ في حالة الإخفاق على أناس أو أشياء ، بدلاً من مجابهة هذا الخطأ في نفس الشخص . وأشخاص كهؤلاء يميلون إلى توجيه اللوم كله إلى الله ، والقدر ، وكل شيء ، وينسبون لأنفسهم مجد الشهداء ، ويعتبرون أنفسهم ضحايا محرومين من كل غوث ، مجردين من كل نجدة يأتيهم بها قدر لا يرحم .  
لقد تحققنا الآن من وجود قانون للسبب والنتيجة ، ومنزى

كيف نستطيع استعماله .

بدلاً من مناضلة ظروف معاكسة ، وأشخاص ثقلاء ، وتجارب مغيظة ، وميول منحرفة ليست كلها سوى نتائج ، فإننا نهاجم الأسباب الداخلية . وأهم هذه الأسباب هو النفور . ونقول مرة أخرى إن هذا النفور حين يتحول إلى طيبة حيال الإنسانية بكاملها ، وحيال أعدائنا ، فإن التجارب السيئة تختفي ، والحياة تتخذ لوناً جديداً .

أما النفور بعلاقته مع السلطة والحقبة فهو أحد الأمور التي يستصعب التغلب عليها عند أشخاص أفسدتهم كثرة العناية في الطفولة .

وهناك فلسفة منجدة لهؤلاء الأشخاص ، وهي اعتبار قانون السبب والنتيجة كنوع من التحليل النفسي الصديق الذي تتكشف الحياة بواسطته عن نقاط الضعف في الطباع بشكل يثير انتباهنا ويشجذ عزمنا على ضرورة الشفاء منها . وهذا موجود في الواقع لأننا حين نتخلص من الخوف أو النفور الخاصين بنا نرى تلك التجارب السيئة تكف عن الحدوث ولا يبقى من لزوم لها .

واعتقد أن أكثر الناس يتفقون معي بالقول إن مشكلة الحياة حين تتكشف عرضاً بشكل ما فإن تهذيب الطباع هو إحدى قرصها المهمة وميزاتها الكبرى . وتشكيل الطبع الجميل وتهذيبه يجعله أفضل من ذلك الذي تملكه منذ ولادتنا . فالطبع الجميل شيء لا يستطيع أحد أن يسلبنا إيّاه ، وهو الشيء الوحيد الذي نستطيع اصطحابه في اجتيازنا آخر حد من حدود الحياة .

حاول في جميع الحالات أن تشكل طبعك وتهذيبه وسترى أن عملك هذا سوف يلاشي النفور والحفيظة .

وحين تختار هذا الموقف من الحياة ، حين تعتبر الحياة كنظام صديق غير شخصي ، فستكف عن قبول الأشياء كما هي ، ولن تخضع للقدر بعد أن تعلم أن « قدرك » في نفسك وليس في طوالع نجومك ، ولن تعزي نفسك

بعذر صفيق تلقيه هنا وهناك ، ولن تلقي ستاراً من الفضيلة على نتائج المواقف الخاطئة من أساسها ، ناسباً كل شر إلى « إرادة الله » .

إنك ستتهض وتناضل الشر أو الحظ السيء كما يسميه كثير من الناس ، وستحاربه بشكل جديد ، بسلوكي ، مهاجماً الأسباب الداخلية وليس النتائج الخارجية .

وبنسبة ما تستطيع أن تحول المواقف الأساسية الخاطئة حيال الحياة إلى مواقف صحيحة ، فإن ظروفك المتنافرة تصطلح وتحسن .

والقبول بالموقف اللامقاوم حيال النظام الذي فرضته الحياة يتضمن كثيراً من الوهن . إنك لا تستطيع عمل شيء في حالة التوتر الهائج .

وقد قال الدكتور هاتفيلد في كتابه « بسلوكية القوة » : « إنه لكي نستطيع أن نهيم احتياطات كبيرة من القوة في نفوسنا لنصبح قادرين على التغلب على ضغط الحياة والاضطراب العصري يجب علينا أن نتعلم كيف نهدأ ونسترخي بين وقت وآخر .

« وهذا لا يعني أنه يجب علينا أن ننسحب من الحياة ونلتجئ إلى ملجأ رهباني ، بل يعني أن ننسحب ، وسط الواجبات الملحة ، من الضوضاء ، فهنيئة من الصمت الداخلي الكامل نجعلنا نربح الهدوء الذي نحن بأمس الحاجة إليه » .

وإذا قمنا بتطبيق هنيئة صمت يومية بانتظام مصحوبة بمحاولات استرخاء عضلي مرتين في النهار لمدة عشر دقائق فبالإمكان بلوغ حالة هدوء أثناء التوتر وذلك بأن نقوم بعملية تنفس عميق .

وحين تحدث حالة تلبك جديدة فلا تنس أن هناك عناية إلهية ساهرة تستطيع حمايتك ضد الخطر ، والذين يعملون مقادين بالحدس يعرفون هذه الحالة . وفي كل حال عليك أن تنتظر مرور عاصفة التناقض لأن الحياة تبدو

في بعض الأحيان أنها تمر في دورات متناوبة من الانسجام والتنافر .  
وهناك قضية متعلقة بهذه النقطة الفلسفية هي : هل يجب عليّ أن أستسلم  
لمرض يستحيل شفاؤه أم يجب أن أكافح ضده ؟  
أمّا الجواب فهو هذا :

اترك المرض لمن تثق به من الأطباء ، وحول انتباهك نحو الحالات العقلية  
الداخلية . وبعد فإذا كنت تفترض أن المرض مستحيل الشفاء فلماذا لا تستفيد  
من الفرصة التي يقدمها لك لتهدئة طباعك وحذف ما تشعر به من الخوف أو  
النفور ؟ إنك ستكون في أفضل ظروف ممكنة إبان تلك التجربة البائسة بدلاً  
من أن تكون في ظروف سيئة .

وعليّ أن أضيف هنا نوعاً من التحذير : احذر من أن ينجط هذا الموقف  
اللامقاوم إلى جمود صرف بسيط خيال الحياة ، إلى نوع من موقف « أنا أهزأ  
من ذلك » وأن تترك الأمور تجري في أعنتها .  
إن موقفاً كهذا يجب أن لا يستعمل ضد الميول . وأعتقد أن أوسكار وايلد  
هو الذي قال : « إن أفضل طريقة للتغلب على الميل هي أن تخضع له » .

أمّا أفضل طريقة للتغلب على الميل من الناحية البسيكولوجية الصرف  
فليست في أن تناضل ضده بل في أن تسعى لإصلاح أسبابه الداخلية : أي أن  
تغير نظام التفكير العام ، وتراقب التفكير الوهمي ، وتغير النظرات الخاطئة  
إلى الحياة . إن المخيلة والمثل الأعلى مهمان أيضاً لأنه حين تصطدم المخيلة  
والإرادة فإن المخيلة هي التي تريح دائماً . ولذلك فإن مثلاً سامياً وحياة تسير  
وفقاً لهذا المثال السامي يستطيعان دائماً التغلب على الرغبات السيئة . إن النضال  
ضد الميل لا ينتج سوى اشتداد هذا الميل .

لا تجعل من موقفك اللامقاوم عذراً لتجنب الوضعيات التي تحتاج إلى  
شجاعة ، وأنا أتكلم عن الشجاعة الأخلاقية على الخصوص ، ويكون الموقف

نشاطاً إذا وقفت مشلولاً عندما ترى إساءة معاملة طفل أو حيوان .  
 إنني أهدف من تعليمك إلى أن لا تتزعج ولا تفكر بالتأثر ، وأن تكون  
 حليماً متساهلاً ، وأن تعترف بحق الآخرين في حرية الرأي . فهذا يساعدك  
 على أن تتغلب على عادة الجدل ، ويوازن النتائج السيئة الناتجة عن كثرة  
 الاعتناء بك في المستقبل ، ويجعلك أكثر نزاهة وتجرداً .  
 والسبيل إلى نهاية ذلك يمكن أن يجعل أيتاً كان قادراً على القيام بالقانون  
 الإلهي للعفو عن الأعداء ، وهو ذو مفعول طيب ، غير مباشر ، على الخوف  
 والوهن . ونسبة تقدمك تجد أنك بدأت أن لا تهتم بالناس ، وأنت كففت  
 عن إزعاج نفسك بما يفعلون أو يقولون ، وهكذا تدخل إلى ملكوت السلام .  
 إنها حالة من السعادة تشبه النيرفانا وتنحطى تقلبات الحياة العادية وتحملك  
 من أن تتأثر بها ، وهي الشفاء العظيم من الأرق ، ولا يمكن أن يعرف قيمتها  
 سوى من جربها .

ولنقل الآن كلمة عن التفكير :

كلنا نعلم أن الروح لا يمكن أن تحتوي على أكثر من فكرة في وقت واحد .  
 وينتج من ذلك أنك إذا احتفظت بروحك مملئاً بالطيبة فلا يبقى من مكان  
 للنفور . وكنت أحياناً أقول لمرضاى أن يتصوروا الروح كغرفة ذات بابين  
 تجمعهما سلسلة ، بنوع أنه حين يفتح الأول ينغلق الآخر آلياً .  
 حين تفتح الباب الأول وأنت تفكر بأفكار طيبة فإن الباب الآخر ينغلق  
 بسرعة ويمنع النفور من الدخول . ولا يفتح الباب الثاني إلا حين تترك  
 الاحتراس ، وحينذاك يدخل فيه مجرى ملوث من الهواء السام والنفور .  
 وتستطيع استعمال ذلك لتكسر حدة الغضب لأن هناك وقفة تطول ثانية  
 واحدة قبل أن تقوم بعمل مضاد . وهي مدة كافية لتقرر ما يجب عمله في هذا  
 الصدد ، فتخيل البابين ، وتنفس تنفساً عميقاً ، وتصل إلى حالة الهدوء

والاسترخاء التي كنت تطبقها . وإذا كنت أميناً على ممارسة الاسترخاء فستجد نفسك سيداً للموقف .

## الدين :

إن هذا الكتاب يبحث في علم النفس فقط ، وما أقوله عن الدين يختص بعلاقته مع الجهد الشخصي في معالجة القضايا البسيكولوجية .  
إنني أنكلم ببيكولوجياً وليس لاهوتياً . وما أقوله يتجاوز مسألة الاعتقاد ويرتكز على اختبار طويل لكل شكل من أشكال الدين وكل شكل من الشخصية الإنسانية .

يوجد في الدين الحقيقي قوة محرّكة ، روحية ، قادرة ، تستطيع أن تعمل للفرد كل ما يستطيع عمله عالم نفساني .

وقد ذكرت حالتين : حالة عرق النساء وحالة الفتاة المصابة بنوبات هستيرية . وستلاحظون أنني استعملت كلمة الدين « الحقيقي » وبحكم الطبع ستسألون ماذا أقصد بها .

إن الدين يعني عند كثير من الناس تلاوة صلوات محددة أو حضور الخدمة الدينية بصورة منتظمة . والتحليل النفسي يكشف في كثير من الحالات أن هذا ليس إلا طاعة عمياء للعادة .

وهناك آخرون يفهمون بالدين أن يطلبوا من الله ما يريدون من أشياء ، فيعبدونه إذا نقّدها ويحقدون عليه إذا رفضها . ونرى هنا النموذج — الولد الذي يطلب من أهله الأرضيين شيئاً ما ثمّ يذهب حرداً عندما لا ينفذون طلبه . وهناك نموذج آخر — وهذا شائع جداً من الناحية البسيكولوجية — يرى الدين رداء ، أو أسلوباً للدفاع . إننا نضع نزعتهم الجنسية محصورة تحت تأثير ضغط ذهني يشبه ضغط كتلة من البخار ، بنوع أن هذه النزعة



الجنسية لا تظهر مطلقاً في الوعي . لأنهم يجدون عزاء وقتياً باتباعهم بعض الأنظمة الدينية .

ولكن على أثر ميل فجائي فإن رغباتهم المحصورة تخرق الدفاع ذات يوم وتحمل معها الافراد . وحين يحصل ذلك فستجد نفسك أمام أحد الأسباب المفجعة التي يتعرى الكاهن أو الواعظ بموجبها من شرفه أمام أولئك الذين يحملون له كل احترام .

وفي حالات من هذا النوع يتغلب نموذج آخر من الافراد ، مستعيناً بهذا السبب لكي لا يجد ما يفعله مع الدين . وليس الدين عند أفراد من هذا النوع سوى مراعاة .

وفي الظاهر ليس من المنطق أن نحكم على الجميع بسبب جزء خرب ، ولكن من ناحية أعمق فإن الشكوى من مراعاة أستاذ الدين الذي حاد عن الطريق المستقيم هي بالحقيقة شكوى من حالة شعور بالذنب أقيمت ضد الفرد نفسه .

ووراء موقف عدد كبير من الأشخاص « المتدينين » الذين يشكون مرضاً عصبياً توجد حالات معقدة من الشعور بالذنب نصف الواعي . وحالات كهذه تمنع هؤلاء الأشخاص من التحليل النفسي ، ولا يستطيعون رؤية الدين تحت مظهره الحقيقي إلاّ عندما تزول فكرة الشعور بالذنب .

فالدين الحقيقي إذن شيء يجب أن يتخطى الطبيعة الإنسانية العادية ويقرب الناس بعضهم من بعض بواسطة الحب ، بدلاً من أن يفرقهم إلى معسكرات من الكنائس والطوائف .

أمّا المخرج المشترك للدين فهو الرغبة في الاتحاد مع الله . وفي كل مرة يصل المرء إلى معرفة الله شخصياً كأنه صديق فإنه يبدأ العمل بإرادته ، كما نحسب حساب مصالح واتجاهات أصدقائنا الأرضيين تماماً . وكلما توثقت هذه العلاقات يوماً بعد يوم نرداد إيماناً وثقة ، إلى أن نفقد

شكوكنا ومخاوفنا نهائياً ، حتى الخوف من الموت أيضاً .  
 والتغيرات البسيكولوجية العميقة لا يمكن إلا أن تحدث طريقة جديدة  
 للنظر إلى الحياة ، كأن هناك شخصاً جديداً قد ولد .  
 ويبدو لي أن هناك شيئاً خاطئاً في دين لا يستطيع أن يغير الطبيعة الإنسانية  
 ويحولها إلى نموذج من الروح الفاضلة الكثيرة السمو ، والجديرة بالوقوف فوق  
 مخاوف الحياة وأحزانها العادية .  
 ونحن نعلم أن النفس تحكم الروح تماماً كما تحكم الروح التفكير الطبيعي  
 والأفكار والأعمال . ولهذا فإذا استطعنا تجديد النفس بواسطة الدين الحقيقي  
 فإن الروح ستجدد أيضاً بدون معونة التحليل النفسي . وسيجد عندئذ من  
 يتألم من مرض عصبي قوة محرّكة ، شافية ، قادرة ، مخبأة وراء الصفح بدلاً  
 من أن يتجه إلى علماء النفس ليرفعوا عنه ثقل شعوره بذنبه .  
 وإنني أدل من يشاركني الرأي ومن يسر بالارتباط بين النواحي  
 البسيكولوجية والروحية من الدين على كتاب لطيف اسمه « كريست - هيلينغ »  
 من تأليف هواركوب يساعد الأشخاص الذين يكافحون ضد اضطراباتهم  
 النفسية دون أية معونة .  
 وعلم النفس الطبي هو علم مجعني صرف ولهذا السبب بدأ يحتل المكان  
 الذي من حقّه أن يحتله بجانب الطب والجراحة .  
 ومن الطبيعي أن لا يكون هناك ما يمنع عالماً نفسياً من أن يكون له اعتقاداته  
 الخاصة والشخصية حول قدرة الصلاة كما يفعل كثير من الجراحين .  
 ولكن العالم النفسي ، كالجراح ، لا يحاول مطلقاً أن يشفي بواسطة الصلاة  
 وحدها دون أن يستخدم مواهبه وتجاربه المسلكية في معالجة مريضه .

## الخلاصة :

- ١- إن السعادة الحققة هي حالة روحية داخلية . وهي مستقلة عن الشخصيات والظروف وتتخطاها .
- ٢- لا يمكن بلوغ هذه السعادة إلاّ بأن يترك المرء نفسه لنظام حياة مرتكز على المثل الأعلى في تشكيل الطباع . إن مواقف عقلية داخلية خاطئة تجلب ظروفاً معاكسة ، كما تجلب الشمعة فراشات الليل . عليك أن تطفىء الشمعة بدلاً من أن تبعث فعاليتك في اهتمامك بكل واحدة من الفراشات .
- ٣- لا يمكن للنفور أن يشفى دون معونة بسيكولوجية .
- ٤- إن غفران القلب يهبط إلى الوعي النصفي ، وهو أكثر فعالية من أي طب في العالم ، ويستطيع أحياناً أن يشفي مرضاً جسدياً .
- ٥- إن شفاء النفور ، أو تحقيق الغفران ، ليس بكاف لأنك لا تستولي على السعادة الحققة إلاّ بعد أن تتعلم كيفية التلاؤم الاجتماعي . ويعني هذا أن تقوم بما يترتب عليك من مجهود في سبيل خير العالم ، وأن تظهر الطيبة حيال جميع الناس ، من خبيثاء ولطفاء .
- ٦- مارس نظاماً صحيحاً في فترة يومية هادئة ، بعيداً عن الانفعالات والمهيجات في الحياة . ارخِ عضلاتك وركز روحك على فكرة مطمئنة . تنفّس تنفساً بطيئاً ولا تستسلم لشروء الذهن وبذلك تكسب حالة داخلية من السلام تتيح لك أن تبعد عن يثرك من الناس وأن تتركهم لمصائرهم . وحين تصبح هذه الحالة من الاسترخاء الروحي جزءاً منك فإنّها تصبح ملجأً ضد الأتراء والمواصف حين تفاجئك موجة من الغضب مهددة بإغراقك . . .

## المعالجة الذاتية بواسطة الراحة والإيحاء الذاتي

إن أسلوب الاستراحة بالاشتراك مع الإيحاء هو من أهم أساليب الشفاء التي نعرفها خارجاً عن التحليل النفسي . أمّا السبب فهو أن الحصول على راحة جسدية وعقلية ينتج حالة من الراحة الروحية المماثلة . وهذه الوسيلة وحدها تخفف حدة التوتر والكرب اللذين يرافقان الاضطرابات العصبية .

وحيث تصبح الروح في مثل هذه الحالة تصبح أكثر حساسية بالإيحاء بنوع أن الإيحاءات التي يقوم بها العالم النفسي ، أو المريض نفسه ، تكون مشحونة بالقوة الشافية إلى درجة عالية . إنها تتغلغل في الوعي النصفى وتدفع إلى الخارج الصفات التي توضحها الكلمات الموحاة .

وهناك كثير من الكتب في هذا الموضوع . ولكن ملاحظاتي لا تتعدى طريقي الخاصة التي ما زلت أطبقها منذ سنوات في الحالات التي لا يطبق فيها التحليل الطويل ولا يجدي ، أو حين يكشف التحليل لمريض عن ضعف لا يملك من قوة الإرادة ما يجابه به .

وقبل الدخول في هذا الأسلوب من المعالجة الإيحائية يجب أن نقول شيئاً عن قانون بيسيكولوجي معروف هو قانون الجهد المعكوس رغم أن شرحه الفني معقد نوعاً .

وأفضل أن أدعوه قانوناً ضد الإيحاء نصف الواعي . أمّا النظريات التالية ، وهي نظرياتي الخاصة في هذا الموضوع ، فإلتها تساعد ليس فقط على إيضاح وظيفته ولكنها تجهز أيضاً حركة عقلية تساعد على فهم نقاط تقنيي المختلفة . إذا طلبت من ولد أن يقوم بعمل لا يلائم ميوله فإنه يرفض حتماً ،

وإذا ألححت عليه فسيجعل العكس ، أمّا إذا تركته لنفسه واتخذت موقفاً لا مبالياً فإنه ينفذ العمل بكلّ رضاه .

وهذه الصفة الصبائية موجودة في كلّ منّا على درجات متنوعة ولكنها غير ظاهرة في الغالب أو معروفة . وهذا يعود بنا إلى الحادث الذي يهرب من الذاكرة حين تلح في تذكره وطلبه ، حتى إذا ما أقلعنا عن هذه المحاولة فإنه يعود إلى الذاكرة من تلقاء نفسه .

ومهما كان الأمر فإن الذكريات السيئة تلازم الإنسان الحذر العنيد ، وتحسن عندما يصبح هذا الإنسان أكثر طاعة حيال « السلطة » . وكذلك نجد عسر الهضم ملازماً لقابلية حرون يكون فيها الوعي النصفى في حالة تمرد ضد الوعي . والمصابون به تحسن حالتهم حين يتعرضون لمعالجة نفسية ويتوصلون إلى اتخاذ موقف أكثر طاعة . أمّا الأرق فيثبت هذا الأمر أيضاً . وكلّنا يعلم كم يصبح بعض الأشخاص مهتاجين إذا رفض الوعي النصفى أن يطيع أوامرهم الواعية واستعصى النوم عليهم .

ولنذكر مثلاً بسيطاً لإيضاح ذلك :

ارسم نجماً ذا خمسة أشعة على ورقة ، وضعه أمام مرآة وحاول أن ترسم خطوطه أثناء تطالعك إلى المرآة ، فستجد أن يدك التي تقود القلم لا تريد السير إلى المكان الذي تريدها أن تذهب إليه . إن رجلاً من النموذج المذكور سيشتعل غضباً لأن يده أبت أن تطيع إرادته .

فإذا ألقيت إحصاءاتك على مريض من هذا النوع العنيد ، على أن تكون « مضادة » ، أو تركته يوحى إلى نفسه فإن ذلك لا يعني سوى التعرض لكارثة ، لأن روحه نصف الواعية ستقلب كل إحصاء إلى عكسه ، وتكون النتائج كثيرة الخطر .

وإذا قلت لنفسك إنك لا تشعر بأي خوف عند شعورك بالخوف ،

فإن خوفك يزداد سوءاً ، وبسرعة .

ولهذا فإن كثيراً من الناس يرفضون الاقتناع بأن حالتهم تحسنت ، وإذا اقتنعوا بذلك فإنهم يقومون بعمل آخر لحمايتهم . إنهم يعرفون تقدمهم نحو الصحة ولكنهم يعرفون أيضاً أنهم إذا عبروا عن ذلك بكلمات فإن الروح نصف الواعية تعارضهم بنوع أنهم يجدون أنفسهم في الغد قد عادوا إلى الوراء . وهكذا نرى أن الخوف في الغالب هو خوف من روحنا نصف الواعية ومن جهازها الذي يعكس الأشياء .

ويجب أن نذكر أيضاً أنه ليس بالإمكان خداع الروح نصف الواعية ، وإنها لن تؤمن أو تصدق ما ليس حقيقياً . فإذا قلت لروحك نصف الواعية أنك لا تشعر بصداع ، مع أنك شاعر به ، فإن ذلك يثير من ناحيتها اعتراضاً حافئاً .

لا فائدة من القيام بإيجاءات شفائية قبل أن تتخلص أولاً من هذا الجهاز المعاكس الذي يقلب الأمور إلى ضدها . وعلم المداواة النفسية قادر على أن يخلصك منه بواسطة التحليل النفسي .

إنك تستطيع التخلص منه إذا اتبعت بأمانة ، وحتى النهاية ، أساليب نظام للتفكير ، ونظام لنفسك ، ممّا تجده مشروحاً في الفصل الأول من هذا الكتاب . وليس من الحكمة القيام بالإيجاء إلا بعد أن يجعلك تطبيق اللامقاومة مطيعاً .

وتطبيق أساليب الراحة يساعدك على بلوغ هذا الهدف .

تقنية الاستراحة :

إن تنشئة نفسك على الراحة تجلب حالة من راحة الروح . والروح المستريحة تكون مطيعة لا تحاول أن تعكس الإيجاءات . وبعبارة أخرى فإنها

أكثر قابلية للإيجاء .

تمدّد على أريكة مريحة وضع وسادة ناعمة تحت رأسك . ويجب أن تكون بعيداً عن الضجة والمزعجات من أي نوع . ومن المهم أن تتأكد أنك بعيد عن كل ما يزعجك أثناء التمرين . ولا تنس أن تكون الأريكة متجهة نحو زاوية مظلمة ، بعيدة عن النور . وليس من المهم أن تعتقد بجدوى هذا الأسلوب ما دمت مستعداً لتطبيقه بانتظام ، إنّه نظام مفيد مريح في جميع الحالات .

ضع يديك إلى جانبيك على الفراش ، واجعل الكفين إلى أعلى . أما الساقان فلا تكونان متصلبتين . وإذا شعرت ببرد فاستعمل غطاء ؛ وكل الألبسة المزرورة يجب أن تحمل لأن أي ضيق أو انزعاج يضع حائلاً أمام النتائج الطيبة .

ومن الأفضل أن تطبق هذا الأسلوب جديّاً ، مستهدفاً الطاعة . وإذا لم يستطع بعض الأشخاص البقاء نائمين على ظهورهم فمن الأفضل أن يبقوا مكومين نائمين لأن الراحة شيء أساسي . ومع هذا فلا أشير بترك التقنية التي قدمتها لأنها أعطت نتائج طيبة .

لا تسمح لليدين بالانقباض أو التشنج مهما كان السبب ، أو أن تمسك حزاماً أو غيره ، لأن هذا يعاكس الاسترخاء الكامل .

والآن اغمض عينيك ( وهذا أساسي ) وفكر بأن ترخي عضلاتك كلّها ، عضلات الساقين والجلع والذراعين والرأس والعنق . لا تقلق سواء ارتخت أم لا ، بل فكّر ببساطة أنّها ستترخي .

وحين تنتهي من ذلك عليك أن تدع روحك مسترخية مستريحة . ضع نفسك في حالة روحية حرة من كل هم ؛ في نوع من موقف « لا يهمني ما يحدث » .

وهناك أشخاص لا يستطيعون إبقاء نفوسهم في حالة توازن ، ولا يستطيعون

إيقاف مجرى تفكيرهم الدائم . فمن الأفضل لهؤلاء أن يفكروا بالتنفس .  
عُدّ إلى أربعة مع الشهيق ، وأربعة مع الزفير . وأجر هذه التمارين  
التنفسية بانتظام على ألا يكون التنفس عميقاً .

وبعد شيء من التطبيق العملي فستجد من السهل أن تحتفظ بتفكيرك مركزاً  
على هذا التنفس دون جهد ، وتستطيع بعد ذلك الانزلاق لا شعورياً نحو  
« العدم » الذي هو حالة استرخاء الروح ، الأمر الذي تستهدفه المعالجة .

مارس الاسترخاء مرتين في النهار وفي فترتين معينتين بانتظام . وحين  
تبدأ الشعور بالهدوء والراحة ، وإن كل اضطراب روحي أصبح قيد المراقبة ،  
فلا يبقى من خطر للتفكير بالإيحاءات . ثم ابدأ بما أدعوه « اختيار العين » وهو  
أسلوب ابتدئته مستهدفاً وضع الوعي النصفى موضع التجربة لأرى إذا كان  
أصبح مطيعاً لوقاية الإيحاءات من عكسها .

ضع نفسك في حالة الاسترخاء على سرير ، وفي حالة نفسية لا مبالية .  
اغض عينيك وقل لنفسك : « أقول لعيني أن تظلا مغمضتين . انهما لن  
تفتحا حتى أقول لهما انهما تستطيعان الانفتاح » . ثم ابدأ الإيحاء عن تفكيرك  
وابق نائماً بهدوء وفي موقف روحي لا مبال ، ولا تخف من التجربة . إن  
تفكيرك هو الذي يعمل ، وسوف تفتح العينان في الدقيقة التي ترغبها .

حاول الآن أن تفتح عينيك . فإذا كانت روحك نصف الواعية في حالة  
طاعة كاملة حيال الوعي ، فستجد أن عينيك لا تريدان أن تفتحا ، وحين  
تحاول فتحهما فإن عضلات الجبهة الموجودة فوق الحاجبين مباشرة والمسماة  
sus-orbitaires تنقلص من فوق إلى تحت دون أن تفتح العينان .  
أما حين تمكس أوامر فكأنهما تفتحا . وإذا لم تفتحا فتقول إن التجربة  
إيجابية وليس هناك من خطر في استعمال الإيحاءات ، وفي التجربة السلبية  
تفتح العينان حالاً ولا تقوم عضلات الجبهة بشيء ، وعند ذلك يكون استعمال



الإيماءات غير مفيد ولا حكيم لأنها ستعاكس وتسبب ازدياد الأعراض .  
وعليك في هذه الحالة أن تثابر على مراعاة نظامك الشخصي بواسطة تمارين  
الاستراحة إلى أن يتوصل وعيك النصفي إلى إطاعة وعيك ، وبالنتيجة تصبح  
التجربة إيجابية .

أما ما يحدث بمناسبة تجربتك الأولى فهو أن العينين ستطبقان لحظة ،  
وأثناء تردهما فإن عضلات الجبهة تتقلص تقلصاً ظاهراً . إن عمل عضلات  
الجبهة هو العقدة الحقيقية للتجربة . وبإمكانك الإبقاء على عينيك مطبقتين  
وهذا جهد واع . أما حين يقيهما وعيك النصفي مطبقتين بدافع الطاعة  
لروحك الواعية فعليك أن تستعمل عضلات الجبهة ، وهذا ما يميز الجهد نصف  
الواعي عن الجهد الواعي . وإذا ترددت ، أو نتج استعمال ظاهراً لعضلات  
الجبهة ، ولو للحظة واحدة ، فبإمكانك أن تعتبر التجربة إيجابية ، وأن تمارس  
الإيماءات .

لا تسمح مطلقاً للتجربة الإيجابية الناجحة أن تضع حداً لمراقبة تفكيرك  
أو لتدريبك على النظام الذي وضعته لنفسك ، ولا تنس أن تربية الطابع تستمر  
مدى الحياة . ولنتنقل الآن إلى قضية الإيماء العلاجي .

### المعالجة بالإيماء :

ضع نفسك أولاً في حالة استرخاء جسدي ، وفي حالة روحية منعقة  
من جميع الهموم ، وفي موقف لا مبال بما تفعله هذه الإيماءات في سبيلك .  
إن كل انتباه مركز عليها يشلها ويمنعها من العمل . القها بهدوء ثم أبعدها  
عن تفكيرك .

قل لنفسك بهدوء : « سأجد مجابة الحياة سهلة جداً » . « إنني أكتسب  
الشجاعة والثقة بالنفس » . « تقل مخاوفي بنسبة ازدياد شجاعتي » .

وبعد ذلك : « سيكون للحياة معنى أكثر سعادة في نظري . أشعر بكثير من اللطف والطيبة حيال الناس . تتناقص مخاوفي باستمرار » .  
ردّد هذه التأكيدات بتوّد ، فاسحاً لها المجال لتنقذ إليك . وبإمكانك إضافة إجماعات خاصّة بأمور أنت بحاجة إليها في حالتك تلك . ومن الأفضل التمسك بلائحة واحدة وصيغة واحدة للكلمات ، وإن ترددها بالترتيب بين وقت وآخر . وبعد ذلك عد إلى حالتك النفسيّة المسترخية اللامبالية ، ثم كرّر الصيغ ثانية بعد بضع دقائق .

وحين تردّد اللائحة ثلاث مرّات بينها فسحات قصيرة واستراحة في النهاية ترك مجالاً لنفاذ التأكيدات إليك ، انهض وأتم عملك ، وأبعد كلّ ذلك عن تفكيرك . ولا تنتظر النتائج قبل عدّة أسابيع ، مع التأكيد أنّك ستلقاها إذا اعتصمت بالصبر .

وهناك نقطة هامة يجب الإشارة إليها حول طبيعة الإجماعات : عليك أن تلحّ بقوة على الإيجاب أمّا السلب فيأتي فيما بعد على أن تكون الإشارة إليه قليلة ، ولزيادة الإيضاح راجع ما جاء في الفصل الأوّل حول الإيجاب والسلب .

تذكّر أن الإجماعات يجب أن تصاغ بشكل لا يثير الروح نصف الواعية ، وإنّ مخطيء إذا اعتبرت الوعي كولد نرق . وأنت لا تحرم الولد من لعبة يحبها ولكنك تحول انتباهه نحو شيء أفضل وبهذا يفقد ميله إلى لعبته بالتدريج . ولا تنسَ أن الطاعة للمبادئ ستعطي نتائجها في الوقت المناسب .

## تصرف مصيب

## تصرف خاطيء

- ١ - لا أشعر بخوف من الأماكن المكشوفة .  
١ - إنني أصبح أكثر ثقة بنفسى بنوع ان مخاوفي من الأماكن المكشوفة .  
تخفنى تدريجاً .
- ٢ - لا أشعر بأي حقد على فلان أو نفور منه .  
٢ - إنني أنمى في نفسى روح الطيبة بحيث يزول كل حقد أو نفور بالتدريج ، وخصوصاً حيال فلان .
- ٣ - إنني أصفح عن فلان .  
٣ - إن روجى الطيبة تنمو إلى درجة أنها تبعد عنها كل حقد حيال فلان . وسأصبح قادراً على الصفع عنه من كل قلبى .
- ٤ - لقد زالت ثورتي .  
٤ - إنني أزداد لطفاً وتسامحاً حيال الناس .
- ٥ - أريد التخلص من هذه العادة السيئة .  
٥ - إنني أزيد تساهلي حيال آراء الغير التي يزداد اقتناعي بها .

أما بـسـيـكـولـوجـيـة الشك فموضوع واسع ولكنني سألخص بعضاً من خطوطه البارزة .

الشك ، كالقلق ، يستطيع أن يطفو في الروح بحرية ويرتبط بأفكار وأشياء . ولهذا السبب يتعدّر عليك أن تطرد شكوك الناس خارجاً وأن تثبت لهم ما تريد . فصاحب الفكرة الثابتة ، كالخوف من مرض القلب مثلاً ، يكون في حالة من الشك تربطه بفكرة قلب مختل مريض . وأشخاص من هذا النوع لا يقتنعون برؤية الصورة على الأشعة ، أو بقراءة تقرير مطمئن صادر عن اختصاصي .

لأن الشك لا يتحطّم إلاّ بواسطة التحليل النفسي ، ويمكن أن يتبدّد ، في حالات قليلة ، بتأمّل أسبابه البسيكولوجيّة .

## ١ - الشك كشكل من أشكال الحماية :

يكون على الغالب كما يلي : حماية ضد الانخفاق ، وحماية ضد الهوان والذل ، وفي سبيل الدفاع عن هدف . وسأقدم مثلاً على كلّ حالة :

أ - فتاة تقدّمت لامتحان في الموسيقى ، وكانت تشك بأن تُقبّل في الامتحان . فإذا سقطت فيه وجدت عزاء بالقول : « حسنّاً ، إنّي لم أكن لأعتقد أنّني سأصل إلى نهاية الشوط ! »

ب - يقال لولد إن عصفوراً سيخرج من آلة التصوير ، وبالطبع لا يوجد عصفور في الآلة . إن أخاه البكر سيسخر منه لسرعة تصديقه ، ولكن

الولد سيحمي نفسه من المذلة والسخرية بقوله للمصوّر أنّه لا يصدقه . وفي هذه المرّة فإن المصوّر هو الذي سيسخر أنّه أضحوكة وليس الولد .

ج - ولد قاده أبوه للمعالجة عند عالم نفسي ، وهو لا يثق مطلقاً بعلم النفس ويظهر شكوكه بشكل عدائي . ومن الممكن أن يرضى ببعض المحادثات ملاحظاً أنّه لا ينتظر التوصل إلى نتيجة طيبة بسبب شكوكه القويّة .

ولكن النفسي الحاذق يعرف كيف يكشف سرّه ويدرك الهدف الحقيقي . ولنفرض أنّه الكسل عن الشغل والرغبة في البقاء في البيت تحت رعاية أهله . إن الشك هنا كان أسلوباً دفاعيّاً أبداه الولد ليتجنّب التحليل النفسي الذي يكشف سرّه .

ويلاحظ أن العالم النفسي حينما يتوصل إلى كشف أسرار كهذه فإن المريض يقول عند حضوره للمعالجة ثانية أقوالاً كهذه : « إن معالجتك لم تفدني مطلقاً ، ولم أتقدّم قط . » مع أنّه يكذب .

## ٢- الشك بشكل انتقال :

يمكن أن ينتقل الشك كما ينتقل النور من سببه الحقيقي إلى غيره. وهناك ثلاث فئات من الأسباب يجب أن نبحث فيها عن مصدر الشك : الانفصال عن شيء ؛ الاعراض مقابل الحب ؛ البغض نصف الواعي نحو شخص ما . ويمكن للشك أن ينتقل إلى أي شيء ، كالحوف من الإصابة بالسرطان ، والخوف من مرض القلب ، والخوف من موت قريب ، أو من اندلاع حرب . ولذا ذكر مثلاً على كل واحدة من هذه الفئات :

### أ- الانفصال عن شيء معين :

هناك رجل متعلق بامرأته ، وفي طفولته كان متعلقاً بأمه ، ولما ماتت أمه احتلت زوجته محلها . وكما كان في طفولته لا يرغب أن تنقطع العلاقة - الأم بولادة طفل آخر فإنه الآن لا يرغب أن تنقطع العلاقة - الأم - الزوجة بالشكل نفسه . إنه يرغب بأشياء لا يقبلها العقل ولكن زوجته ستحمل ذات يوم وتلد طفلاً .

إن الرجل في هذه الحالة ينمي مرضاً عصيباً يكون فيه الشك خطاً بارزاً ، ومن الممكن أن يخاف من السرطان ، أو من مرض القلب ، ولا يستطيع تطمينه الأطباء .

ويكشف التحليل أن ولادة الطفل قد قطعت علاقته بتفكيره السابق الذي حرر « الشك » المرتبط من جديد هذه المرة بقلبه أو بالسرطان . وسوف يكشف التحليل المستند إلى بعض التجارب الماضية لماذا كان القلب أو السرطان هو الشيء الخاص المختار في هذه الحالة .

## ب - عندما يلاقي إعراضاً عن حبه :

نجد هذا النموذج في الغالب على أثر هجران حبيب . ورجوعنا إلى الطفولة نجد دائماً بعض الأسباب الجذرية التي دفعت الطفل إلى الشك بمحبة أمه له . ويمكن أن يكون الأب قد مات وتزوجت الأم ثانية ، أو أنها حولت محبتها وعنايتها الفائقة إلى أخ أو أخت أصغر منه ، أو أنها في الغالب كانت تشكو الولد إلى أبيه لينزل به عقاباً . « إنتها باعته » ، وهذه العبارة تشرح كل شيء . ويمكن أن تكون الأم غير مخلصة لزوجها ، أو أنها ، بعلاقتها مع رجال آخرين ، أشربت الولد الشك بموضوع أمانتها . ومهما كان السبب فإن بدور الشك قد بدرت باكراً ، وكبر الولد فكبرت معه عاطفة مشككة ارتيائية . والشك في مثل هذه الحالات يلازم القلب لأن كلمة « قلب » متحدة مع فكرة « الحب » .

## ج - الشكوك المشتركة مع تفكير عدائي :

تكون الأفكار واعية بوجه عام أمّا الأفكار نصف الواعية فهي ذات طبيعة حقود إلى ما لا نهاية له .

إن فكرة تمني الموت لأحد الأشخاص يمكن أن تنفذ إلى الروح ، ويمكن أن تتجس في حلم . أمّا الروح التي تهولها هذه الفكرة فتحاول أن تدع الشخص يظن أنه لا يفكر أبداً بهذه الفكرة ، إنها تدفعه إلى الشك ، ولكي تنفذ لعبتها تدفعه إلى الشك بأشياء أخرى .

وجهاز الشك هذا يمكن استعماله بأشكال عديدة . فيمكن مثلاً للشخص التخلص من إله حين تصبح القوانين الإلهية مزعجة ، وذلك بأن يشك بوجوده . ومهما كان الشك والارتياح فيمكن أن يذوبا بواسطة التحليل الذاتي

وفقاً للإرشادات المعطاة ، ويمكن أن يتفسخا حين يتبع أسلوب تحقيق الفكرة بتحويل « الشكوك » إلى « معتقدات » معاكسة وبترية نموذج إيجابي .  
وأريد في النهاية أن أُلح على أهمية اختيار بعض المشاغل المهمة التي لا توفر لك فقط ما تستطيع التفكير به مبتعداً عن نفسك وهمومك بل تقدم مساعدة مثلى للمعالجة البسيكولوجية .

### الخلاصة :

- ١- الوعي النصفى خصم عنيد بعاكس الوعي .
- ٢- التطير هو الخوف من هذه المعارضة نصف الواعية .
- ٣- إن الذاكرة السيئة ، وعسر الخضم ، والأرق ، تأتي كلها في الغالب من روح نصف واعية غير مطبوعة ، وستحسن حين يتعلم الوعي التصفي الطاعة .
- ٤- لن تستطيع أن تخدع روحك نصف الواعية فهي لن تؤمن إلا بما هو حقيقي .
- ٥- يبعد العالم النفساني بواسطة التحليل النفسي تلك الأجهزة نصف الواعية التي تعترض الإحياءات .
- ٦- تستطيع أن تبعد هذه الأجهزة : أ) بأن تتابع نظام مراقبة الفكرة ، وتطيقها ، وممارسة اللمقاومة والنظام الشخصي . ب) أن تقوم في الوقت نفسه بتمارين الاستراحة بانتظام كل يوم .
- ٧- الجسم المستريح يوصل إلى نفس مستريحة حيث تصبح طائفة لا تعترض إحياءاتك .
- ٨- التمارين المنتظمة ضرورية للنجاح ، وكذلك الابتعاد عن كل ما يثير .  
افعل ذلك مدة عشر دقائق صباحاً ومساءً بانتظام .

- ٩- يجب أن تكون الإيحاءات إيجابية .
- ١٠- استعمل صيغاً معينة للكلام . وحافظ على الترتيب في إلقيائها فإنها تنطبع في فكريك .
- ١١- نفذ الإيحاءات بحذر ولباقة لئلا تثير الروح نصف الواعية التي تشبه ولدًا نرثًا .
- ١٢- ردد لائحة الإيحاءات ثلاث مرّات جاعلاً بينها فسحة بضع دقائق ثم استراحة قصيرة . وبعد ذلك انفض وأبعد المسألة عن تفكيرك ، ولا تفكر بها قبل المعالجة المقبلة .



# الأيحاء الذاتي

أَوْعِزْ إِلَى لَفْسِكَ أَتْلُكَ وَاتَّقِ بِهَا  
مُؤْمِنٌ بِإِمْكَانِهَا عَلَى مَقَاوِمَةٍ كُلِّ عَادَةٍ  
وَالسَّيْطَرَةِ عَلَى كُلِّ نَزْعَةٍ  
وَالْتَخَلُّصِ مِنْ كُلِّ آفَةٍ وَعِلَّةٍ  
وَبُلُوغِ مَا تَطْمَحُ إِلَيْهِ مِنْ جَاذِبِيَّةٍ وَهَدْوٍ  
تَجِدُ أَنَّهَا تُلَبِّبُكَ  
وَدَلِيلُكَ إِلَى ذَلِكَ كِتَابُكَ هَذَا

عرض وتلخيص : بهيج شعبان



## تمهيد

١

يتحلى الانسان بموهبة التحدي لجميع العقبات التي تعترض تحويل أفكاره إلى حقائق خارجية ؛ وينشأ عن قوة إدراكه النامية اتساع متواصل لحقل إمكاناته . إن الطبيعة تنحني أمام أوامر الذكاء ، فإذا بالتراب المدفون يصبح حديداً وفولاذاً ، والمياه المتدفقة كهرباء وقوى خيرة ، وإذا بالمقل البشري يعمل من أنقال الحديد والفولاذ قاطرات وبواخر تقرب البعيد وتسهل الصعب . وإذا بتلك الطائفة المرنة القادرة المتولدة من أحلام ليونارد المجنحة تحوم في الفضاء ، وإذا برسائل لا تخصى تتلاقى في الأجواء محمولة على أمواج غير منظورة ، وتصل بين قطبي الدنيا ، مما يدل على أنه لا يوجد مستحيل أمام الواقع . فالمخيلة نفسها تلقي على شاشة الفكر ، حيث ترسم صورها العجيبة ، ضوءاً مدهشاً لعوامل خالقة .

ولكن الكائن الإنساني ، مهما ازداد تأثير تفكيره ، يظل عاجزاً عن إخضاع آله النفسية الفسيولوجية ، بل يتعرض لتأثير تسلسل أفكاره ، وتطلّبات ميوله وتأثيراته ، والعواطف التي يشعر بولادتها في نفسه . فهناك اضطراب يعرقله ، وخطل يشل حركته ، وتشتج يستولي عليه ، دون أن يظهر لكل ذلك تأثير ينتج قلقاً أو انتفاضات مرضية .

إننا نعرف ضعفنا وعدم كمالنا وعيوبنا ؛ ولكننا لا نعرف على الغالب كيف نغيرها . وإذا عرفنا ذلك فإنّ هناك دوافع داخلية لا راد لها ، تستهزئ بجهودنا وتعيدنا إلى ضلالنا المعتاد . إن عاداتنا تقيّدنا كأنها قيد فولاذي ،

وهناك ألوف من الناس يستولي عليهم الحجل والخوف والارتباك بدون سبب ، فيبحثون عن أمان هادئ باسم ، ولكنهم يقعون طوال حياتهم مقيدين ، مرددين ، تعساء . إنهم يتعرضون لصدمة ، أو نزعة فجائية ، أو ظرف غير متظر يتغلب على مقاومتهم ويحدث اختلالاً في توازن أنسجتهم فيصبح الفرد عرضة للقلق ، وميداناً لتفاعل شتى المؤثرات .

فهل كتب علينا أن نستسلم لتأثير المتاعب التي نتعرض لها ، ونقف مكتوفي الأيدي ، خاضعين لمصيرنا المظلم ؟

## ٢

لقد كان للدراسات النفسية نتيجة ثمينة ، فقد اكتشفت أن كل مهيج دماغي يحرك آلية عاملة يعود بفضلها كل شيء إلى الدماغ ، وليس هناك من حركة ، حتى ولا ذرة يمكن أن تفلت من خضوعها له .

كلا ! إن أفكاركم الفضلى لا يمكن أن تردى في هذه المهواة اليائسة حيث تظنون أنكم ترونها تتجمد الواحدة بعد الأخرى ولا يكون لها أية فائدة ؛ إن الواحدة من هذه الأفكار تضاف إلى الأخرى وتتداخل إلى ميعاد ، ولا يمكن أن تبقى وضعيتكم الحالية كما هي بل تتغير باستمرار .

وأنتم الذين تفتحون هذا الكتاب ، يمكنكم أن تعينوا — بأوضح معنى لهذه الكلمة — جميع التغيرات التي تمحون أن تعرضوا فرديتكم لها ، ويمكن أن يزداد ثبات استقامتكم الأخلاقية يوماً بعد يوم ، وتصبح سيطرتكم على أعمالكم مطلقة ، ويصبح باستطاعتكم أن تشيدوا بناء التفاؤل في نفوسكم ، وتجذبوا صفاء النفس ، والهدوء ، والاطمئنان والثقة بوسائلكم التي تقود إلى النجاح . وأنتم يا أصحاب الضمائر الخائفة ، ضحايا الجهاز العصبي الخائن ، والمؤثرات المزعجة ، استعيدوا شجاعتكم ، لأن الشرارة النفسية التي تتألق

فيكم تحمل كل إمكانات بعث الأمل والشجاعة في نفوسكم الواهنة . أعيذوا توازن جهازكم العضوي ليستعيد حيويته الطبيعية ؛ ولا تعتقدوا أنكم لا تملكون وسائل الدفاع أو أنكم مرضى نهكم انتظار الأدوية المتنوعة ، أو عودة صحة جسدية جنت عليها الوراثة . بل عليكم أن تعلموا أن أنسجتكم العميقة ، وآلات أجسامكم الهشة قابلة للإصلاح ولإعادة التنظيم بقوة رغبتكم في الشفاء . إن المرض الحاد مهما بدا شديداً فإنه لا يستطيع التفكك من تأثير الفكرة ، لا بأصوله ولا بتشعباته ، إذ يجد موقفاً نفسياً يوقفه ، وآخر ينميه ، أما أنتم فتحتاجون إلى قوة نفسية كبيرة لتقضي عليه .

### ٣

إن السن والظروف تفسخ بعض الميول وتعيد بناءها فتأتي مخالفة لشكلها الأول في بعض الأحيان . قابل بين « الأنا » في نفسك اليوم وبينها منذ عشرين سنة . . . فماذا تجد ؟ . . . إن هذا التغير يحدث دائماً مهما كانت الأسباب ، سواء كانت مجموعة من الانعكاسات أو من تداعي الأفكار اللاواعي ، أو من نشأت هذه الأفكار . فالتجربة المتولدة من مختلف الأحداث المتجمعة المتحدة على مرّ السنين ، يتوقف نضجها وامتدادها وعمقها على خاصية التمثّل التأملي أكثر مما يتوقف على مدة الوجود المكتسبة من الحوادث التي كانت عرضة للملاحظة .

ونحن نتعرض كل يوم لسلسلة من الأحاسيس المتقطعة تنساب في مجاري الدماغ وتؤثر في العناصر الواعية والمظلمة لطباعنا . فإذا فتحت عيوننا في اللحظة على شعاع كاب لنهار عابس فذلك لا يثير فينا نشاطاً تفافلياً توحى به أضواء زرقاء لصباح شامس . إن بعض المواقف تثير الأحلام وتبيح ألف تذكّار ونحيبي عواطف الزمن الماضي . والإرادة غير الثابتة تتولد من منظر

عرضي ، ثم تصبح عزمًا ينبجس منه عمل ، ثم عادة . وإذا مرّ المرء بمجهور يصدر عنه ألفاظ نائية فإن سماع هذه الألفاظ ينتج ملاحظات وعلاقات لم تكن تفكر فيها . وأحياناً تصبح محادثة ، أو خطاب ، أو قراءة ، نقطة انطلاق لعزم وإقدام ، وتغيير جذري في بعض الأحيان . وليس هناك من تأكيدات تتكرر إلا وتؤثر فيما فوقن به ، ولا يمكن لأمثلة كثيرة الحدوث إلا أن ترك آثارها في ميولنا ، إننا نتعرض دون انقطاع لتعديلات دائمة ، منها ما هو سريع وموقت ، ومنها ما هو بطيء ونهائي .

ونستطيع أن نعلم من التأثير - الذي يتبعه دائماً نشاط أو بطء في الضغط الدموي وفورته - ما هي العوامل التي تتبعه : شفاء سريع أو موت فجائي ، فالذي يخاف من إمكانية وجود مرض فكأنه يسير إليه بخطوات واسعة ، أما الذي يشعر بالثقة في النفس ، ويصمم على بلوغ الصحة الكاملة والقوة الثابتة ، فكأنه يطيل حياته .

وعندما تتضح هذه المعلومات نستطيع أن ندرك أهمية جهاز يسمح بالتأثير في أفكارنا ويفرضها فرضاً ، ويثبت فيها عناصر التوازن والنشاط والتفائل والصحة ، ويلاشي ما عدا ذلك .

كان الجنس البشري ، في بدء أمره ، جاهلاً بالقوانين التي تسيطر عليه وتفرض إرادتها على محيطه . ثم أخذ يكتشف المعرفة شيئاً فشيئاً ، ويسيطر على الفعاليات التي تتناوب خدمته ، وهكذا أخذ الإنسان المعاصر يستفيد من الظواهر التي تحكم بأجسادنا . فإذا دأب على ذلك وسار وفقاً لخطه مماثلة فلا يبقى عليه إلا أن يتعلم كيف يقود في نفسه ردود الفعل النفسية الجسمانية التي يتوقف عليها نشاطه العضوي والأخلاقي ، ويستطيع ذلك عندما يدرك القانون الذي يتحكم في ردود الفعل المحولة هذه .

• • •

هذا هو فنُ الإيحاء : أن يُدخل المرء إلى ساحة أفكار الغير ، أو إلى ساحة أفكاره الخاصة ، التمثلات التي تستدعي الأثر المطلوب ، أو القواعد الموضحة له ، فتحفظ به طويلاً لتجمله متشوقاً جازماً .  
إن هدف هذا الكتاب هو أن يقول لك كيف بعد أن شرح لك لماذا .

## قابلية الإيحاء

١

تفيد كلمة إيحاء ، في اللغة الدارجة ، التأثير الذي يمارسه على شخص آخر ليقبل فكرة ما أو ينفذ عملاً . ولكن هذه الكلمة تطوّرت واتخذت معنى آخر جديداً بعدما وجّهت ملاحظات الدكتور بريد أنظار عالم الطب إلى الحالة النفسية العصبية الخاصة المعروفة باسم النوم المغناطيسي ، حيث يطيع النائم منومه عن غير وعي ، ويقبل تأكيدات دون نقاش ، وهذه الأوامر التي يلقيها المنوم تأخذ اسم « إيحاءات » ؛ وهكذا نرى أن معنى هذه الكلمة قد اتسع إلى أن شمل جميع الأعمال التي تهدف إلى إدخال فكرة في دماغ ، وإذا بها تشمل بمفعولها حدة الوعي وقوة الحكم وإعمال العقل والإرادة وتشلّ الملكات الآلية التي لا تحتاج إلى تفكير ، كالمخيلة وقوة الحس والذاكرة .

وإذا كان النوم الطبيعي يمثل حالة ما ، فإن النوم المغناطيسي يمثل حالة أخرى . إذ يظلّ الشخص المنوم على علاقة بمنومه بواسطة السماع ، ليتصرف وفقاً لأوامره وإيحاءاته . وهذا يشبه إلى حد ما حالة بعض الذين يقومون ببعض الأعمال أثناء نومهم الطبيعي ، حيث يحشون أو يتكلمون الخ . . . وفقاً للإيحاء

الداخلي الذي يحركهم ، أما المتوّم مغناطيسياً فإنه يشعر ، وهمياً ، بكلّ ما يعرض عليه ، ويحقق هذا العمل أو ذلك ، مطيعاً لأوامر المتوّم ، كما يفعل أولئك الذين يمشون وهم نائمون .

وتبلغ قابليّة الإيحاء ذرونها في حالة التنويم المغناطيسي للسبيين الآتين :

١ - لأن الفكرة الموحى بها تشغل حقل التفكير بكامله .

٢ - جمود الملكات المعارضة .

### — الوهم

لقد نوّمنا السيد ك . . . ووضعه في الدرجة الأولى من حالات التنويم المغناطيسي ، وكان يكفي أن يقال له : « هذا هو الدكتور ب . . . » (الذي يزورنا أحياناً) ، حتى ينهض ويحيي بخني رأسه ، ويمدّ يده قائلاً : « صباح الخير يا سيدي الدكتور » . وكان يعتقد أحياناً أنّه يسمع الزائر الوهمي يقول له بعض الكلمات ، فيجيب عليها بالأجوبة المألوفة .

ونقول أحياناً للسيد ك . . . : « أتريد أن تذهب وتفتح الباب ؟ » فيسير نحو باب الدخول ويفتحه . وكان يوضح نداعي الأفكار الذي يحدّده هذا العمل في نفسه بطريقة تريّا مبلغ الوهم الذي بعثه الإيحاء في مخيلته .

وشأن السيد ك . . . شأن جسيم الأشخاص المتوّمين ، يشعر بمختلف الانفعالات التي تُفرض عليه ، ولو كانت مخالفة للحقيقة ، ويكفي لذلك أن نحفظ في دماغه الفكرة الثابتة الناتجة عن تأثير خواسي حتى تسيطر عليه ولا يشعر بغيرها ، فإذا قدمت إليه قدحاً مليئاً بماء مالح على اعتبار أنّه كأس خمر ، فإنه لا يشعر بملوحته .

أما الضحك والخوف والدموع وغيرها من مظاهر التأثير فيمكن إلقاؤها في روع المتوّم ، وذلك بأن تصف أمامه مشهداً صالحاً لخلق التأثير المطلوب ،



أو أن تقول له : « أنت تضحك » أو « أنت خائف » أو « أنت تبكي »  
فتنتج الانفعالات نفسها .

أما الهمم الأعظم تأثيراً ، من وجهة النظر التي تشغلنا ، فهو ذلك الذي  
يحول الشخص إلى شخصية ثانية . إننا نتوصل بوسائل إيجابية حاذقة إلى إقناع  
النائم أنه لم يبق هو نفسه ، بل أصبح شخصاً آخر نصفه له بدقة ، فيتخذ  
هيبته ، ولهجته وحركاته ، ويفكر ويشعر كأنه الشخص « الآخر » حقيقة .  
وظاهرة ازدواج الوعي هذه ، لها وجود في بعض الحالات العصبية .  
وقد لاحظها الدكتور آزام عند أحد مرضاه المدعو فليدا ، إذ كان ينسى من  
تلقاه نفسه كل ما يربطه بـ « أناه » الحقيقية ، ويتقمص شخصية ثانية تخفي  
بعد قليل لتحل محلها شخصيته الأولى .

## ب - المحول الأخلاقي

يستطيع الإيحاء المغناطيسي أن يبدل صفة ما تبديلاً جذرياً أو يفرض على  
مرضى أو واهن ما يشاء من إغراء ، وفي مثل هذه الحالة تتجمع حول الفكرة  
الموحاة (مثلاً : تدور القراءة عند ولد غير متب ، الاعتقاد بشفاء عاجل  
لمريض مزمن) وتبلور ، بعد البقطة ، جميع قوى الإدراك وقابلية التأثير التي  
تغمر المريض وتقلقه .

وهكذا يشعر التلميذ باندفاع لطيف نحو الأشياء التي كان يهرب منها ،  
ويفسر المريض كل ما يشعر به تفسيراً ينجح إلى التفاؤل لأنه يحشد كل  
إحساساته بفكرة الشفاء التي أوحيت إليه ، فيعيش بانتظار تحسن لن يتأخر ،  
وتزداد حميته الأخلاقية بواسطة الصور المنشطة التي ترافق الإيحاء . وحالته  
النفسية تلك هي التي تعطيه الدواء الشافي .

## ج- المفعول العميق

نستطيع بواسطة الإيحاء المغناطيسي الاستيلاء على الحسّ وملاشاته تماماً ، وقد ساعدت هذه الطريقة الجراحين والأطباء أعظم مساعدة ، فعند ما دخل التنويم المغناطيسي في خدمة الطب أصبح استعماله كبير الفائدة في عمليات جراحية مهمة كشقّ البطن والولادة الخ . . . وأجريت تجارب أخرى تدلّ على مبلغ تأثير الإيحاء ؛ منها أن أحد الأطباء وضع ورقة عادية على جلد رجل وأوحى إليه أنها محرقة ، فأحسّ الرجل بالاحترق . ثم عكست العملية ، ووضعت الورقة على جلد رجل آخر بعد أن أدخل في خلده أنها غير محرقة ، فلم يشعر بشيء . وقد أظهر استعمال الإيحاء في العلاج أن قدرته لا تتوقف فقط عند حدّ إثارة المخيلة أو الجهاز العصبي ، بل يؤثر تأثيراً ملموساً في العضو المصاب مهما كان .

## د - الإيحاء الطويل الأمد

لو أوحينا إلى النائم أن يكمل عملاً أو يشعر باضطراب في لحظة معينة من اليوم التالي ، فإنه يستيقظ ولا يعي شيئاً ممّا أدخلنا في روعه ؛ ولكن عند حلول اللحظة المعنية يقوم محرك نفسي يفرض الفكرة الموحاة ويرفقها بدافع لا يقاوم للانصياع إليها . وهذه التجربة تثبت لنا أن الجهاز العقلي البشري يدفن ، كالبذرة ، بعض الأفكار التي تستلفت انتباهه ، إلى أن يقيض لها ما يعيشها حياة .

لما أعلن أساتذة جامعة نانسي إمكان التنويم بواسطة الإيحاء ثار الرأي العام الطبي ولم يشأ التصديق في بادئ الأمر ، لأن الأخصائيين كانوا يتوصلون إليه بوسائل آلية ، ويصرون على أن الإيحاء لا تأثير له على حالة النوم المغناطيسي ، ولكنهم شدهوا عند رؤية البراهين العملية ، وآمنوا بسلطان الإيحاء بعد تجربته على أشخاص أصحاء أخلاقياً وجسدياً ، وهكذا ظهرت طريقة الإيحاء في حالة البقطة .

على أن هذه الطريقة لا تجدي مع أي كان دون استثناء ، ولا ينصاع إليها جميع الأشخاص فينامون ببضع دقائق ، فهناك من يحتاج إلى إجراء عملية الإيحاء عدة مرات حتى تتمكن منه الفكرة ، وهناك من لا يتأثر بها إلا إذا حضنها مدة كافية ، وعند ذلك يظهر تأثيرها .

أما دور الإيحاء في التربية فأعظم من أن يذكر ، إذ ينشأ الولد في محيط وظروف لا بد من أن تترك أثرها فيه ، فإذا لم يوح إليه الإقلاع عن العيوب التي علقت بنفسه ، ونمت بنموه ، فسيشب وتشب معه ويصبح اقتلاعها مستصعباً إن لم يكن مستحيلاً .

وإذا استثنينا بعض الأفراد الذين يملكون موهبة الإيحاء الذاتي ويسيطرون على نفوسهم فلا تنزلق في مهاوي الفساد ، فإن المحيط يفرض تأثيره على معظم الناس ، حتى إن المنتقل من محيط إلى آخر يتطبع بطباع الثاني وينسى الأول ، وكذلك إذا ترافق بشخصان فإن صاحب الشخصية القوية يسيطر على رفيقه ، ويفرض عليه عاداته ، ولذلك أصر علماء التربية على وجوب اختيار الرفيق الصالح .

أما الفكرة التي تفرض نفسها على الفرد ، مهما كان مصدرها ، فإنها

تدأب وتتحرك داخلياً إلى أن يتاح لها التسلط عليه وتسييره وفقاً لموجباتها .  
واليكم بعض الأمثلة التي توضح هذه النظرية :

### أ - فكرة الفكرة

ماذا يحدث عندما تقف أمام معضلة ؟ . . إننا نفتش عن فكرة . وثأتينا  
هذه الفكرة في أول الأمر مبهمه مصحوبة بعاطفة غامضة توضح نفسها شيئاً  
فشيئاً ، ثم نتأمل مخططاتها هنيهة قد تطول ، فلا تلبث أن تتبلور وتتضح ،  
وأخيراً نعتبر على « الفكرة التي كنا نملك فكرتها » .

### ب - فكرة التأثير

إننا لا نستغرب رؤية من يبكي عند قراءة قصة مؤثرة ، أما ما يدعو إلى  
الاستغراب فهو رؤية من يبكي ، انصباعاً للإيماء ، أثناء التنويم . وكم من  
أناس تستولي عليهم براعة الممثلين في المسرح ، فإذا بالمشهد « يشغل حقل  
التفكير بكامله » ، وإذا بهم يشعرون بالتأثير نفسه الذي يسيطر عليهم أمام  
مشهد حقيقي لا تمثيلي .

### ج - فكرة الاستعداد

إن دور الفكرة في تطوير الاستعداد لا ينكر . والاستعدادات تتغلغل  
جذورها في أيام الطفولة ، حيث تولد عند رؤية تنفيذ عمل ، أو الشعور بموهبة  
فنان ، أو الانتباه لأي عمل حاذق ، فيترك الإعجاب الأولي تأثيره العميق  
في نفس الولد ، ثم يصبح هذا التأثير مركز تبلور تتجمع حوله جميع  
الملاحظات المتعلقة بالشيء الذي أثار الإعجاب . وهكذا يشعر الولد بميل إلى  
تقليده ، ولكنه لا يتوصل إلى عمل شيء مطابق للأصل لأن المخيلة تقوم

بوظيفتها ، فتجسم وتلون ، وتدفع الولد إلى أن يحقق عملاً يعد كثيراً  
عن الفكرة البدائية .

## د- فكرة الاستطاعة

قال باسكال : إن فكرة السقوط تدعو إلى السقوط . ولكن السيد كوى  
استعمل مثلاً أوضح به هذه الفكرة إيضاحاً كاملاً : لو عرض عليك أن  
نمشي على لوح طويل ضيق ملقى على أرض غرفتك فإنتك تستسهل ذلك .  
أما إذا عرض عليك القيام بالعمل نفسه ، وعلى اللوح نفسه ، بعد أن يوضع  
على أبراج كاتدرائية ، فإنتك سترفض حتماً لخوفك من السقوط . أما إذا  
حاولت القيام بالتجربة فإن فكرة السقوط لا تبرح ذهنك .

أما في بعض العمليات الأخرى فإن فكرة « الاعتقاد بالاستطاعة » تسهل  
النجاح ، بينما التضكير الماكس يشل الحركة .

ويلعب الخوف دوراً كبيراً في تكوين الأمراض ، لأن الفكرة الواقعية  
تحت سيطرته تلازمها صورة ملحة لإمكان حدوث تشويش ما ، ثم تخلق  
هذا التشويش .

## هـ- فكرة العمل

لو أمسك المرء ساعة « منبه » بإبهامه وسبابته ، وأخذ يراقب جمود يده ،  
فإنته يتخيل في الوقت نفسه أن الساعة تنوس من اليمين إلى الشمال ، وعند ذلك  
ينهض محرك داخلي لا يدرك بالحواس إلى تمثيل ذلك ، ولا تستطيع العين أن  
تميز إلا بضعف حركة الدهاب والإياب المنتقلة لا شعورياً من الدماغ إلى  
الأصابع .

وهناك ملاحظات مستقاة من الحياة العادية تظهر مقدار احتمالنا لفكرة

الحركة: اننا نشاء لرؤية من يتشاء ، ونكتسب بعض حركات من نجالسهم ، أما إذا تطلعت إلى جيرانك في المسرح فلنك تجد عدداً منهم يكشرون انسياقاً وراء كشرة الممثل . وإذا كنت تكتب موضوعاً ما فإن انتباهك يتحول فجأة ، مسوقاً بذكرى شراء شيء وعدت ألا تنساه ، وإذا بك تكتب لاشعورياً اسم الشيء الذي ستشتره مكان الكلمة المناسبة .

## و - فكرة التأثير الحسي

إن معظم العادات المتأصلة تعود إلى قاعدة الحاجة إلى إعادة مؤثر حسي . فحين تعاود المدخن والسكران ومتعاطي الأفيون فكرة ما يشعر به عندما يدخن ويسكر ، يتبع ذلك دافع داخلي لا راد له ، تعجز الإرادة عن منعه ، ولا تسكن حركته إلا بالتدخين والسكر وتعاطي الأفيون .

## ز - الفكرة ونتائجها

إن للفكرة تأثيراً كبيراً على حركة الجسم وخموله ونشاطه . ويكفي أن تسمع خبراً مسرّاً حتى يتبدّد تعبك ، والرجل النشيط الذي يتوق إلى العمل يحس بالتعب إذا سمع ما يزعجه . وكذلك العمل الذي تقوم به بدافع من أنفسنا يكون أخف من أي عمل آخر نقوم به رغماً عنا . ولا يمكن لتلميذ أن ينجح في درس لا يشعر بميل إليه . أما تأثير الفكرة على امرأة حامل فهي بدعو إلى الدهشة والاستغراب . وقد حشد السيدان ديشاتل وفاركوليه في كتابهما « أعاجيب الإرادة » عدداً كبيراً من هذه الحوادث تقتصر منها على ما يلي :  
« لقد ارتاعت امرأة حبلى لرؤية يدي أحد الصباغين الزرقاوين ، واصطلكت ركبتهما ، وبعد قليل ولدت غلاماً ذا يدين زرقاوين . »

« دخلت امرأة إلى غرفة في فندق فرأت زنجياً يتام على القش ، وراعها  
منظر رأسه الأسود المجد ، فكان أن ولدت غلاماً ذا شعر أسود أجعد . »  
« التنجأت امرأة إلى حزم من القش في حقل خوفاً من الزوبعة ،  
فصعدت فأرة على بطنها ، فضربتها المرأة بيديها الاثنتين فوقعت ميتة . وبعد  
قليل ولدت ابنة ترسم على بطنها صورة فأرة ، مع بعض خطوط حمراء  
دامية . »

وما من شك في أن كل صورة يتأملها المرء طويلاً تؤثر في جهازه العضوي  
تأثيراً يوافق ما توحى به . فالهرم الذي يرجو أن لا يموت إلا بعد أن يرى  
ولده الغائب الذي لن يعود إلا بعد بضعة أسابيع ، فإن الموت يمهله في أغلب  
الأحيان . أما الذي يتأكد من نهايته القريبة فإنه يجعل بها .  
وهكذا تصح النظرية : الفكرة تخلق المرض والفكرة تشفي .

## اللاوعي

١

يتألف كياننا من قسم آلي ، أي جهاز كامل الآلات ، ومن جهاز  
مفكر يتميز بأننا نعي وجودنا بواسطته . وقد وضع أحد الفلاسفة تعريفاً للإنسان  
فقال : « إنه ذكاء تستخدمه أعضاء » . ويبدو الذكاء كالرئيس الذي يفرض  
طاعته على المجموع ، ولكن سلطته تصطدم بكائن آخر داخلي ، يعرف هو  
أيضاً أن يريد وأن يفرض إرادته .

وهذه الثنائية النفسية فسحت مجالاً للكرة تدعى « اللاوعي » بجانب الكرة

الواعية في تركيبنا النفسي . ونرى لزماً علينا أن نوضح هنا هذا اللاوعي لأن ملكة الإيحاء تعزى إليه ، ولأن مجموعة الظواهر التي تتحقق بواسطتها الفكرة الموحاة مدينة لآليته .

عندما يترأى للرجل أن تصرفه بهذه الطريقة أو بتلك ، أو سيره على هذه القاعدة أو غيرها ، يمكن أن يعود عليه بالفائدة ، فإن شخصيته الواعية هي التي تريه ذلك . أما حين يبدأ بالتنفيذ فإن « شخصيته اللاواعية » تصطدم بشخصيته الأخرى وتدفعها إلى القيام بعمل معاكس لما كانت تريد أن تعمل ، وتحشد ضد الإرادة العاقلة جميع الوسائل التي تملكها ، كالمخيلة وجهاز الحس والآلية ، وتعرض أمام قوة العقل صوراً خاطئة زائفة ، فلا يعود الوعي يشعر تحت تأثيرها أنه واثق من طريقه وأمين على حسن أعماله ونتائجها . وإذا لم يكف كل ذلك فإن الشخصية اللاواعية توحى للفرد الخوف من الجهد المتعب ، والقلق من عدم وصول العمل إلى نهايته المطلوبة .

وتظهر معارضة اللاوعي للوعي في ظروف أخرى كثيرة ، فهناك حالات نفسية متعددة تظهر فيها هذه المعارضة بأجلى مظاهرها ، وخصوصاً في حالة الغضب حيث يثور اللاوعي على سلطة الوعي ، ويوحى بأعمال وأقوال لا يستطيع منعها ، ولا يمكن أن تصدر عن المرء وهو في حالة الهدوء النفسي . أما في حالة الخوف فإن اللاوعي يلاشي الثقة بالنفس ، ويشل حركة الفرد أو يدفعه إلى الهرب الأعمى .

ولا يغرن عن البال أن للاوعي دوره النافع في كثير من الحالات . فالذاكرة مثلاً ، بوظيفتها كمخزن للذكريات والمعلومات ، تنتمي إلى مملكته وتتأثر به ، فعندما تريد أن تحفظ كلمة أو عدداً أو عنواناً ، يكفيك أن تنوي الاحتفاظ بكل ذلك داخلياً حتى يمتصه اللاوعي ، ويختفي مؤقتاً من وعيك ليعود إلى الظهور عندما تأمر اللاوعي ببعثه ، فإذا به لا يطبع ،



ويعود الاصطدام بين الوعي الذي يريد أن يتذكره وبين حافظ الأرشيف الذهني الذي يرفض أن يعيده أو يتبشه من مكمنه .

وهكذا نرى أن هاتين الشخصيتين تتناوبان قيادتنا ، وتستأثران دورياً بما نقوم به من عمل أو تفكير . ولكننا لا نستطيع الاستغناء عن خاصة الانتباه التي تنتمي إلى العقل وتسير وفقاً لتوجيهه . فأنت تستطيع أن تضع يدك على شيء بلء إرادتك ، وتسحبها ، ولكن الحركة نفسها تحدث دون انتباه ، وبطريقة اللاشعور ، إذا لمست عرضاً حديدية محماة أو جمرة محرقة ، إذ يرفع اللاوعي يدك بسرعة ، قبل أن يقوم الانتباه بوظيفته . وعندما تقوم بأعباء عمل لأول مرة فإن وعيك هو الذي يقود خطاك ويدفعك إلى التفكير بما تفعل ، أما إذا دأبت على القيام بالعمل نفسه مدة قد تقصر أو تطول فإن انتباهك يتحول إلى شيء آخر ، ويظل قيامك بالعمل مترناً مضبوطاً لأن اللاوعي حل محل الوعي في قيادة الآلات العاملة .

وقد يصدف أن تكون سائراً على طريق توصلك إلى المكان الذي تقصده ، فيشرد تفكيرك أثناء السير وتنسى حالتك ووضعيتك والمهمة التي تسير لقضائها ، ولكن اللاوعي يقود خطاك فلا تضل ، ويوجه سيرك فلا تتحرف ، وإذا بك تصل إلى المكان المقصود دون أن تشعر .

أما إخراج الفكرة إلى حيز الواقع فيتغير بتغير الحالة النفسية ، وتكون هذه الحالة منطقية معقولة إبان الوعي لأن العقل والانتباه وقوة الحكم الإرادي هي التي تعمل ، ويشبهون هذه الملكات بالمصاييح التي تنير السبيل أمام الشخص ، أما إذا خفت أضواؤها وبهت نورها أو انطفأ فعند ذلك يستيقظ اللاوعي ليقوم بوظيفته ، وينهض الحس والمخيلة ، وتكون الأحلام .

وفي حالة النوم يخفي الوعي ليظهر اللاوعي ، وتسكت قوة الحكم لتفسح المجال للمخيلة والأحلام . ثم يأتي دور اليقظة ، وبعبارة أوضح ، عودة نشاط

الوعي الذي كان نائماً عندما كان الوعي يسير على هواه .  
أما ميل الوعي إلى إظهار الأفكار التي أثرت به تأثيراً واضحاً فيتأكد  
خلال النوم . وهذا ما دفع العلماء إلى القول : « إن الحلم هو إبراز مشوّه  
لرغبة مكبوتة » .

ويسمى اللاوعي ، بتأثير وظيفته الأولية ، أن يكرّر الحركات التي  
فرضت عليه تدريجياً ، بطريقة موحدة لا تتغير ، ولا يستطيع تغيير شكل  
الأعمال التي فرضت عليه منذ زمن طويل لأنه يحتفظ بشكلها الأولي ولا يحدد  
عنه .

فلنقل إذن إن شخصيتنا النفسية تحتوي على جهازين عضويين ذكيين .

## ٢

لقد أظهرنا أن الوعي واللاوعي يتناوبان قيادة حركاتنا . وسنرى الآن  
كيف أن هذا الأخير ينفذ الأعمال ، من واضحة ومعقدة ، عندما « يتعلمها »  
دون تعب بشل حركته أو رقيب يلاحظ أعماله .  
لنلاحظ عازف أرغن متمرساً بمهنته ، عارفاً بدقائق آله ، متمكناً من  
معلوماته ، يقضي أمسياته مع أفراد جوقته في إحدى الخانات ، ولنعطه قطعة  
موسيقية ليست بذات صعوبة خاصة ، ولنطلب إليه أن يعزفها ، فماذا يفعل ؟  
إنّه يضعها أمام عينيه ، ويبدأ بعزفها في اللحظة المناسبة ، وتنقل يداه  
النوطة الموسيقية إلى المفاتيح ، وبعد أن يمارس آليته ينبم وعيه ، ويشرد تفكيره  
إلى شيء آخر ، وأصابعه ما تزال تنتقل على المفاتيح ، فلا تخطيء ولا تزل ،  
يسيرها اللاوعي الذي تقوده المؤثرات النظرية الناتجة عن العلامات المتتابعة  
تحت نظره ، فينقل آلياً إلى أصابعه حركاتها الملائمة .

وبعد أن يتمرن العازف على عزف المقطوعة نفسها عدة مرات

يحفظها في أعماق لا وعيه ، ويصبح بإمكانه أن يعزفها « غياً » .  
وكذلك الضاربة الحاذقة على الآلة الكاتبة التي تقوم بنسخ نصّ ما ،  
إنها تكتب كلّ كلمة تمرّ أمام عينيها ، دون أن تفكر بأصابعها ، إذ تقوم  
قوة غير منظورة بنقل ما هو مسطور على الصفحة أمامها إلى أصابعها ، دون  
أن يحتاج الأمر إلى تدخل الوعي ، وعندما ينهي لوعيتها كتابة النصّ فإن  
انتباهها ينتقل إلى شيء آخر .

أمّا الذاكرة فتتير كل ما يعود إلى اللاوعي ، إذ تسجّل دون انقطاع  
جميع التأثيرات والصور والملاحظات التي تعرض لها . وتجدر الإشارة هنا  
إلى أن الأشياء التي نسعى لالتقاطها ليست وحدها هي التي تثبت في المستودع  
الدمني ، فهناك كثير من الصور والأفكار التي لم يتوقف عليها إدراكنا وقتاً  
كافياً ولم تنطبع تماماً في ذاكرتنا ولكنها تدخل في هذا المستودع كية مهمة ،  
ولا تظهر فيما بعد إلا مشوشة غامضة ، إذا أتبع لها الظهور .  
أما دماغ الولد فعن الأعاجيب لأنّه يخترن تذكارات كثيرة منذ أيام  
طفولته الأولى وتظلّ مطوية في زوايا النسيان إلى أن يتذكرها بعد أن تتقدم  
به السن .

والبرهان الدامغ على أن الذاكرة تحتفظ بجميع التأثيرات التي تفرضها  
الحالة النفسية ، هو في شهادة الفرقى والمسممين الذين أتبع لهم أن ينجوا من  
الموت ، إذ يقولون إن تفاصيل حياتهم الماضية بخدافيرها قد مرت أمام أعينهم  
كأنما يعرضها شريط سينمائي ، وهم في حالة الغيبوبة ، وليست بهذه الظاهرة  
بنادرة عند اقتراب الموت .

ولا تقوم وظيفة اللاوعي فقط على استيعاب ما يعرض أمامه من أفكار  
وأعمال ولكنه يرتب هذه المواد كما تأتيه ، وينظمها وفقاً لأهميتها ، ويهيم  
بالمعرضات على الخصوص لما لتأثيرها القوي من مفعول على الذاكرة . وحين

تعرض عليه الصورة أكثر من مرة فلإنها تكون أكثر رسوخاً وتنتج أفعالا متناسبا معها . وهكذا فإن الفكرة التي تدعو إلى تغيير الطباع ، بعد أن تتكرر عدة مرات ، تنتج بصورة آلية تغييراً تدريجياً في تلك الطباع إلى أن تقضي عليها بصورة نهائية .

### ٣

وهكذا يصبح اللاوعي مساعداً للإرادة أو معارضا لها وفقاً لانضمام هذه إلى المخيلة أو ابتعادها عنها .

وهناك كثير من الأشخاص المجازين باستعمال الإيحاء الذاتي يؤكّدون أن اصطدام الإرادة بالمخيلة لا ينتج عنه إلا تغلب المخيلة .

ومن الثابت أن الصورة التي تحتاج حقل التفكير تحدث تأثيرها على الآلية رغم جميع المحاولات التي تبذل لمنع هذا التأثير ، وهدف التربية الأول هو أن يصبح المرء مالكاً لأفكاره لا عبداً لها ، أما اللاوعي فيقوم بدور مهم تجاه الإرادة ما دامت الثقافة النفسية لم تخضعها للوعي .

ثم تأتي قوة الحكم فتوجه العزم الوجهة التي تريدها وتتناول الإرادة هذا العزم فتفتّده ، وحين لا تستطيع أن تفرض وجودها في التنفيذ فإن المخيلة تحل محلها وتغير أهدافها .

ويشبه اللاوعي الغرفة السوداء في الآلة الفوتوغرافية ، إلى حد ما ، فإذا عرضنا أمام العدسة ، التي هي المخيلة ، فكرة ما فلإنها تنطبع في اللاوعي . وإذا تأملنا طويلاً عدداً من الصور وانتقلت إلى اللاوعي ، فلإنها تنتهي دائماً بالانتقال إلى المستودع الداخلي الذي يحفظها لتعود إلى الظهور ، أو يغييها لتتلاشى تماماً ، وهذا هو شأن المبهجات والعادات ، تكمن لتظهر ، أو تتلاشى لتموت ، وهذا هو شأن المرض أيضاً .

لتعلم إذن كيف نستعمل هذا اللاوعي ، تلك الوسطة المجدية التي وضعها  
العناية تحت تصرفنا لنستطيع بمساعدتها السيطرة على نفوسنا وتقوية فعاليتنا  
وملكاتنا وتهذيب كياناتنا الأخلاقي وضبط الحركات الداخلية بلهازنا العضوي .

## عملية الإيحاء الذاتي

يكون مفعول الفكرة التي تأتينا قوياً بقدر ما يكون استعدادنا الذهني  
مناسقاً معها . والكلام اللطيف الذي يقال لمريض أو واهن أو مخفق ينتج  
رد فعل صحي على الدوام . وإذا أردت أن تهيب نفسك تحت تأثير أفكار  
ترغب في تحقيقها ، فيجب عليك أن تهيب نفسك لتكون في حالة نفسية مستعدة  
لقبول هذه الأفكار . وحالتك أثناء ذلك تشبه التنويم المغناطيسي ، حيث يمحى  
النشاط الواعي تاركاً اللاوعي يتحمل مفعول الإيحاء ، أجل ، أنت تحتاج إلى  
شرط مماثل كلما أردت استعمال الإيحاء الذاتي ، إنه شرط يتطلب الحمود  
الكامل للملكات الواعية ، من إرادة ، وقوة حكم ، وعقل . الخ . ولا  
تنس أن اللاوعي يجب أن ينفس بالعناصر التي تريد أن تجعله يمتصها ،  
دون أن يمتزج بهذا الانغماس تحليل أو نقاش أو شيء ينتج أفكاراً مشوشة  
أثناء عملية الإيحاء .

ولكي تساعد على استحضار الحالة النفسية المطلوبة ، ضع نفسك في  
شبه ظلام ، أو في ظلام كامل ينيره شعاع ضئيل ينبعث من سراج ، ويكون  
من شأنه أن يحدد النظر عليه ، ويوضح هذا اليتبوع الضوئي بطريقة تلهي

العين ولا تنبئها ، ولا بأس من الاستعانة بتكتكة ساعة تساعد على إيجاد الحمول الذهني .

ثم تملأ عندما تنتهي هذه الترتيبات ، وأجفانك نصف مطبقة ، وأصابعك منحنية قليلاً ، وعضلات جسمك متجمدة ، ثم اجعل مخيلتك ميداناً تجول فيه كلمة «جمود» مراراً عديدة ، ولاش كل عمل للنفس ، وهي نفسك لاستقبال التأثير الناتج عن الكلمة التي تفسر الجمود ، ولا تشغل انتباهك بشيء بل دعه يسترخي ويدوب من تلقاء نفسه .

إنك ستشعر تدريجياً بخدر ، وستحسّ بأسرّخاء يشبه ما تشعر به عند ابتداء الإغفاء ، أو بحالة الحمول التي تحدث عند الانتقال من اللاوعي في الحلم إلى حالة نصف الوعي في اليقظة . وسرى أن هذه الحالة توقف كل نشاط نفسي واع لتدع المجال حراً لدخول اللاوعي الذي نستطيع بواسطته إحداث الإحياء المطلوب .

وما من ريب في أن الإيمان والانتباه الكامن المنتظر يؤثران في العقلية البدائية أكثر من تأثيرهما في عقلية مثقفة معتادة التحليل والنقد والجدل .

ويمكن أن يعترض الشك هذه الأعمال ، فتؤكد أنك لا تستطيع أن توحى إلى ذاتك ، وينسج هذا الشك من الإحياء المفكر الذي ينتج لإحياء معاكسة . فإذا أحسست به فما عليك إلا أن تسعى لإيجاد الثقة الكاملة بما تفعل . ولا يستبعد أن يندم الإحياء الذاتي أمامك ، أو تنشر صحيفتك المفضلة مقالاً حول هذا الموضوع يتضمن أقوالاً لا يعرف هزلها من جدّها ، مما يدل على أن الكاتب لم يثبت على رأي . إن موقفاً مشوشاً كهذا يمكن أن يؤثر فيك ، فلكي تزيل هذا التأثير وتدع نفسك تبلغ أعلى درجة من الثقة الممكنة بعملية الإحياء ، فما عليك إلا أن تقرأ أفضل كتب علم النفس لتكسب مناعة تساعدك على إزالة ما علق بذهنك . فالقراءة المتنبهة أثناء فراغ الرأس من

المشاغل تشكل إحياء ذاتياً تمهيدياً ممتازاً . وما من شك في أنك سوف تصل إلى نتائج باهرة إذا اتبعت إرشاداتنا باعتناء .

## ٢

إن شكل الأوامر التي تلقوها على وعيك له أهميته ، إذ يجب أن توضح الفكرة الأساسية الصحيحة لما تريد أن تحصل عليه . فإذا كان الأمر يتعلق بمالة التمتة مثلاً ، فيجب أن توحى إلى ذاتك : « أنا أتكلم بوضوح . . . . . » . إنني أظهر فصاحتي بسهولة . . . . . إن الكلام سهل علي . إنني أنقل أفكاري حالاً إلى كلمات ، وبدون تردد . الخ . . . . . وهذه العبارات تجدي أكثر مما لو قلت : « أنا لا أتمم » ، وتؤثر في المخيلة مباشرة أكثر من عبارة : « لا أريد أن أتمم » ، لأن الطريقة الإيجابية أجدى من طريقي السلب والنفي . ولا تنس أن كلمة « الإرادة » تعارض فعالية الإحياء الذاتي ، لأنك عندما تقول « أريد » فكأنك تعرض نفسك على أن تقول : « ولكن لا أريد » . فالتى فعل الإرادة إذن ، وسر مؤكداً عزمك باستعمال فعل الحاضر ، ولا بأس باستعمال فعل المستقبل .

وقد أثبتت التجربة أن الذكاء أثناء اللاوعي ، وجهاز هذا الأخير ، يقومان بعملهما في التقدم الصاعد الذي يحقق الإحياءات ، أما أنت فلا تهتم بالتفاصيل ، بل كرر الكلام الذي يوضح ما تريده ، ودع هذا الكلام يمتص الانتباه ويخفيه ، فإذا كررته بديهاً بصوت مرتفع أو منخفض فيصبح آلياً بعد هنيهة ، ويساعد على احتكاك المخيلة بالفكرة الموحاة ، على أن تتجنب تدخل الأفكار الغريبة في مجرى الإحياء الذاتي ، ولا تنس أن الشرط الأساسي ليصبح الإحياء مجدياً هو أن « يشغل حقل التفكير بكامله » .

وهكذا نرى أن الإحياء الذاتي يقضي بإدخال الكلمات الموضحة ، والصور

التي تمثل الحالة المطلوبة ، في اللاوعي ، دون أي جهد إرادي . ويكفي للوُغ ذلك أن ندع الكلمات أو الصور تنعكس على المخيلة .

وتستطيع بموجب هذه الطريقة ، أن تحذف تأثير الأوهام مما ترغب أن تحصل عليه . ففي حالة التمتمة مثلاً تحيّل أنك واثق بفصاحتك ، أمين من عثرات لسانك عندما تريد أن تدخل في حديث مع الناس ، وتصور مقدماً مبلغ السرور الذي يستولي عليك إذا تكلمت دون تردد . ثم ضع نصب عينيك هذه العبارة ، وردّها مراراً : « هذا هو الهدف الذي أسير إليه » .

وهناك حسنة أخرى لهذه الطريقة ، هي ولادة التأثير الذي يتخلص من الفعالية القوية التي يمحوها اللاوعي ، فإذا عرف التمتع أن يثير المشاهد القوية في هذه الناحية ، وفكر بمبلغ السرور الذي سيستولي عليه عند تأكده من إصلاح ملكته الخطائية ، فسيكون لذلك تأثير كبير عليه يساعده على الشفاء العاجل .

### ٣

كم يجب أن تدوم عملية الإيحاء الذاتي ؟

ليس بالمستطاع وضع قاعدة ثابتة تطبّق في جميع الحالات . فدوام العملية يتوقف على طبيعة المرض المعالج ، ووفقاً لأهمية التغيرات النفسية الموحى بها ، ولكننا نستطيع التأكيد أن إطالة وقت العملية إلى ما يقرب من الساعة لا تشكل أي محذور ، أما الحد الأدنى فعشر دقائق ، وتستحسن ممارسة هذه العملية في المساء قبل النوم . لأن المرء عندما ينام ، ويكون لاوعيه متشبّعاً بفكرة ما ، فإن هذه الفكرة تواصل عملها في حالة الإغفاء . ولكن لكثرة الممارسة أهمية بالنسبة لطول المدة ، ومن الأفضل أن تمارس ثلاث مرات يومياً ، وتظلّ عشر دقائق في كل مرة . وقد رأينا في الترويم المغناطيسي أن



« التكرار يزيد من قوة الإيحاء » . وستظل هذه القاعدة صحيحة فيما يتعلق بالتأثير على النفس .

أما النتيجة فربما تأتي فجائية ، وربما نحتاج إلى عدد كبير من العمليات بلوغ حالة معينة . وقد رأينا صمماً ومقعدين يشفون بوضع دقائق مع أن إعادة السمع وشفاء الشلل يحتاج إلى معالجة طويلة .

وتختلف قابلية الإيحاء بين فرد وآخر ، ولذلك لا يمكن أن يكون هناك علاقة بين عدد العمليات ومدتها من ناحية ، وبين النتائج السريعة من ناحية أخرى .

أما ما يجب أن يفهم جيداً فهو أنه ليس هناك من محاولة غير مجدية ، وعلى الإنسان ، باستسلامه إلى الإيحاء حتى في الحالات الأكثر صعوبة ، أن يتأكد من أنه يتقدم نحو هدفه ، وإذا لم يلمس تغييراً في وقت معين ، وبعد عدة محاولات ، فلا ينبغي أن ييأس وليثق أن نتيجة الإيحاء لا بد آتية ، لأنه ، بتعرضه للإيحاء ، يضع في لاوعيه رد فعل بشكل أفكار وصور ، وهذه تلد عملاً داخلياً يمكن ألا يشعر به إلا في مرحلته الأخيرة .

وهناك إيضاح لا بد منه يتعلق ببدء التأثير على النفس : إن الحركات التي تصل إلى اللاوعي بتأثير الإيحاء لها اتجاه معاكس للمحرضات الداخلية ، قد يتسع أو يضيق . ولذلك فالعمليتان أو الثلاث الأولى يجب أن تحدث شيئاً من التغيرات النفسية .

أما الأشخاص الذين لا يستطيعون استعمال الطريقة التي ذكرناها فسوف يجدون سهولة قصوى باستعمال الطريقتين الآتيتين :

فالطريقة الأولى تقضي بكتابة الإيحاءات المطلوبة بدلاً من ترديدها . وتكفي عبارة قصيرة مثل : « قواي تزداد » ، لتصبح حركة اليد آلية بعد السطور الأولى ، وتسقط تحت تأثير اللاوعي . أما الفكرة التي توجيها

الحركات وتأثير الكلمات النظري فإن تعود إلى إشغال الانتباه لأنه انصب عليها بما فيه الكفاية .

والطريقة الثانية تقضي بنسخ العبارة المختارة وتثبيتها بحيث يقع النظر عليها دون جهد ، كأن توضع الورقة على مقعد ، مستندة إلى كتاب ، ويجلس المرء على بعد بضعة خطوات ، على أريكة ذات ظفر مرتفع تريحه تماماً ، ويحدق إلى ما كتب على الورقة .  
ولا ننس أن باستطاعة المريض الاستعانة بطبيب أخصائي بعلم النفس يقوم بعملية الإيحاء .

## كيف تستوحي السيطرة على نفسك

١

نتج فكرة السيطرة على النفس من الملاحظات والتجارب الشخصية التي يستدل منها على فضل امتلاك النفس ، وعلى قيمة الإيحاء الذاتي الذي يمارسه المرء على شخصه . وما هذا الإيحاء إلا فكرة تشغل اللاوعي وتخلق فيه محركات معبرة . ومن المؤكد أن الإرادة المهمة المتقطعة للسيطرة على النفس ، والتي لا تلمس الموضوع إلا لمساً خفيفاً ، لا تكفي لتحقيق هذه السيطرة . إننا نحتاج إلى ممارسة طويلة قوية وإرادة ملحة تظهر الفكرة أمام الخيلة لكي تثبت فيها وتنمو وتنضم إلى غيرها من الأفكار الماثلة ، وهكذا تتكاثر القوى وتتضاعف ردود الفعل الداخلية بحيث يصبح التغلب مؤكداً على المحرضات العاكسة .

ويستطيع القارئ الراغب في التسلط على نفسه أن يبلغ ما يريد رغم جميع مظاهر الضعف التي تزيه أنه لن يصل إلى تحقيق رغباته . وما عليه إلا أن يكرّر ، كلما فكّر بضعفه : « أستطيع السيطرة على نفسي تماماً رغم كل ما يرمي إلى تحويلي عن عزمي ويوحى إلي عدم الاستطاعة . إنني أملك المؤهلات اللازمة للسيطرة على ميولي . وثبتت سيطرتي هذه بقوة ، وتزداد يوماً بعد يوم . أنا سيد نفسي . وعندما أفكّر بذلك تتغير شخصيتي إلى أحسن . »

وقد تتنوع العبارات ولكن يجب أن ترمي كلها إلى معنى : « أنا أستطيع السيطرة على نفسي ، وسأسيطر عليها . » أو بطورها كل واحد حسب رغبته مقتنماً كل فرصة لتحضيرها في دماغه . وسيستج من ذلك نتائج سريعة مذهلة مشجعة ، لأن جهود الإرادة ، بعد تهبة الخواص ، تعكس هذه الأفكار على المخيلة أثناء النوم مثلاً أو عند إغفاءة في القطار على أثر اهتارزه ، ومن المفيد أن يوحى المرء إلى نفسه أثناء سير غير سريع ولا بطيء على طريق هادئ ، بعد أن يلاشي عمل الانتباه مستعيناً بتنفس عميق ملء الرئتين .

أما الوقت الملائم للإيجاء فتستطيع إيجاده إذا فكّرنا به . ويجب أن يُنظر إلى الفكرة الأساسية للسيطرة على النفس كأنها طرف الخيط يقود إلى تحقيق السيطرة . ومن المناسب إثبات طرف الخيط هذا لثلاث ينغمس من جديد في أمواج التفكير . أما الرجل الذي يقول : « إنني أريد أن أحصل على مزيد من القوة ولكنني ضعيف » فسوف يعرف أنه إذا فكّر بذلك ، وحين تزيده الحوادث حسرة لاحتياجه إلى الصلابة ، لن يميل إلى الاحتفاظ برغبته الصحية حاضرة في نفسه ، بل يدعها تنحسر وتعود ، إلى أن تأتي له الظروف فرصة جديدة تذكره بها . امسك إذن طرف الخيط بقوة وسرور ، وأعني بطرف الخيط مشروعك في السيطرة على نفسك ، واعتبره كصديقك الذي لا تحب أن يفارقك ، أو تريد على الأقل أن يكثر من زيارته لك . قل ، وأنت

تأمل هذه الفكرة الثمينة التي هي مقدمة للتجربة : « إنها تدخل في منطقة انتباهي ، وستحفي دون انقطاع ، وسوف تحتاجني حميتها وجيويتها رغم جميع الموانع . »

وقد رأينا أن الذكاء لا ينحفي في حالة اللاوعي ، فإذا قمت بعملية إحياء ذاتي بسيطة مثل : « إنتني أتقدم من حسن إلى أحسن كل يوم » فسوف ترى أنها كافية لتهيئة فعاليات الإحياء . وننصحك باتباع مبدأ تجزئة العمل لأنك إذا أوضحته مفصلاً بكتسبه لاوعيك بسرعة .

ويطلب جميع الأشخاص الكثيرون الخبرة في عملية تثقيف الذات النفسية أن يصاحب الإحياءات الأولى ، التي يمارسها المرء للسيطرة على نفسه ، بيان مفصل صادق يحتوي على النقاط التي يجب الوصول إلى تغييرها . ووفقاً للمبدأ القاضي بعدم استعمال الإحياءات السلبية ، عليك أن تصوغ عبارتك بطريقة إيجابية ، كأن تقول : « أنا أحتاج إلى زيادة من الحمية . » وإذا أردت الإقلاع عن عادة متأصلة فقل : « أنا أترك هذه العادة . »

ولا بد من تعرضك في بادئ الأمر إلى هجوم أفكار تثبط المهمة وتضعف العزيمة . فالرغبة في إصلاح الشخصية تدرب أولاً في عدد لا يحصى من العواطف : المهمة تبدو ضخمة ، والهدف بعيد ، والنجاح غير مؤكد ، وبكلمة واحدة فإنك لا تعتقد بالاستطاعة . إن الأفكار والصور والإحياء الذاتية غير الإرادية المسجلة في صفحة الماضي هي التي تعاود الظهور . فعليك ألا تنتبه إليها ولا تقلق لظهورها ، وأكمل تصفح الواقع ، أي الإمكانية المؤكدة للوصول إلى تغيير جذري في أي فكرة تريدها .

إن استعمالاً منظماً مضبوطاً للوقت من شأنه أن يوصل إلى نتائج ثمينة وسريعة . نظم حياتك وفقاً لمنهاج ، ولا تتركها عرضة للقوضى ، وضع في صدر المنهاج الوقت المعين لممارسة الإيجاء الذاتي ، وليكن قبل موعد النوم بقليل . ويكفي أن توقف مخيلتك لحظة عند كل عمل من الأعمال الرئيسية المخصصة للغد حتى تخلق فيك عادة ثمينة : هي النظام . أما أولئك الذين يريدون الحصول عليها منذ اليوم الأول ، بفعل السحر ، فلا يبلغونها . وطن نفسك على بلوغها ولا يروعتك أن ترى معالمها أولاً ، إن القوضى ستصلح منذ المحاولات الأولى ، ولا تدهش أو تهين إذا رأيت التقدم ضعيفاً لأن النهاية الحتمية المطلوبة ستتوج العمل مهما طال أمده .

إن النظام هو الإطار الذي ينتظم فيه النشاط اليومي ، فزيادتنا لهذا النشاط تزيد فعاليته في الحياة ، وتحقق إمكانية الحصول على نتيجة أكبر ، ونزداد اكتساباً للمعرفة المفيدة ، وبتكاثر الفرص السانحة . إن النشاط يوفق منابع العزيمة والعمل يبعث الحياة .

وعمل اللاوعي بصورة آلية يلاحظه جميع الذين تحتاج مهنتهم إلى وقت يبدلون فيه جهوداً كبيرة . فقد تقام العراقل بوجه الإرادة أياماً وأسابيع ، حتى ليظن المرء أنه لن يستطيع المثابرة على عمله ، وإذا ثابر فسيكون عمله صعباً ، وبعد قليل يختفي الشعور بالتعب . وحين تقرب نهاية العمل الذي بدأ به رغماً عنه فسيدهش من السهولة التي يقوم فيها بمهمته اليومية .

إن تلك الاسترخاءات الفجائية التي تدهمهم فتقطع الجهد بعد وقت قليل من بدء حميته تنتج من عدم تنظيم اللاوعي ، أما الشعور بعدم الكفاءة فينتج على الغالب من حالة جسمانية غير صالحة : إن لها أسباباً عضوية ، ولذلك

يتوجب علينا عند رؤية ولد يظهر كسلاً مفرطاً ، ويبقى ساهماً وقت الدرس ،  
وجامداً مسترخياً أمام واجباته المدرسية ، أن نبحث عن سبب ذلك قبل أن  
نرهقه باللوم والتعنيف ، إذ يجب على الصغار اتباع الأنظمة الصحية كالكبار .  
وعبارة كهذه تردّد مراراً : « كل يوم تزداد قواي ، أشعر بكثير من  
الحياة » هز الآلة التي تؤثر في الجهاز العضوي وتنشط إنتاجه .

وحين نعتاد ممارسة الإحياء الذاتي كل يوم ، ويساعد المفعول الأولي  
على إقرار الثقة بالنفس ، فإن النشاط يأتي بعد انتظام استعمال الوقت ،  
ويضبط وسائل العمل ، ويسهل الحرية الداخلية ، واللعب بالأفكار ، والسيطرة  
الكاملة على الملكات . أما حين يقول المريض : « أشعر أنني أحسن مما كنت »  
فلا يتصور فقط حالته الحاضرة بل صحته التامة بعد إتمام هذه العمليات  
الإيجابية .

لتابع إذن جهدنا في تحسين نفسيّتنا وفقاً للمخطط العام الذي وصفناه  
وليختر كلّ منا ما يشاء من الطرق وفقاً لحالته ، والملكات التي يجب أن  
يغيرها . وإليك بعض العبارات التي تقال في مثل هذه الأحوال : « إنني  
أمتنع بدماغ سليم ذكي ، وجلاء في النفس » . « إرادتي قوية وميزة الحكم  
عندي تزداد يوماً بعد يوم » . « إنني أوجه انتباهي كلّهُ إلى المواضيع  
النافعة » . « أواظب على التفكير النير الواعي عندما تعرّضني صعوبة غير  
منتظرة » . « إنني أجد مخرجاً من جميع الوضعيات وحلاً لجميع المشاكل » .  
أما أفضل الإحياءات الذاتية فهي التي ننشئها بأنفسنا ، فتتخلّل أننا نملك  
القوة الفكرية التي نحتاج إليها ، ونستخدمها .

يظهر الصراع بين الإرادة واللاوعي بأجلى مظاهره في حالة القسر التي ينطوي عليها الإنسان حين يترك عادةً ما تتأصل فيه وتنمو . وهذه العادة تستولي على المخيلة حتى إذا ما أراد المرء أن يتخلص منها بمقاومة إرادية ، فإن اللاوعي يحشد ضده هذه الإرادة وسائله القوية : كقوة السرعة المكتسبة من محرض زاده التكرار قوة ، وعزيمة الآلية ، ثم الاضطراب الذي لا ينفصل عن أي صراع داخلي .

والإيحاء الذاتي يعترض العادة بطريقة أخرى ، فإنه بدلاً من مجابهتها يدخل في اللاوعي الأفكار المعارضة للتمثيلات التي ولدتها ، ويضطر إلى إيجاد ظاهرة تبدد كل ما احتشد ضده . وأول ما يجب أن يوجه المرء إليه عنايته للوصول إلى هذه النتيجة هو أن يتأمل بانتباه هذه الحقيقة ويستوعبها . كل عادة يمكن إزالتها . ويجب أن يقول : « أستطيع التخلص تماماً » ، سوف أصل إلى ذلك . « ولا بدّ لهذا العزم أن يتحقق وفقاً لقانون الإيحاء وبنتيجة مفعول التكرار ، وسيسجل اللاوعي الإيحاء السابق الذي سيلاشي العاطفة المتعبة . » فالعمليات الأولى للإيحاء الذاتي تعتمد إذن على العبارات التي ذكرت سابقاً وعلى أخرى من نوعها مثل : « أستطيع التخلص من هذه العادة . بإمكانني أن أفعل غير ذلك . . . إن هذا سيتغير . أستطيع إزالة هذه العادة . . . إنها تتركني . . . لقد عدت حراً . . . أصبحت غريباً عنها . . . لقد فقدت سيطرتها علي . . . الخ . »

ثم يضيف هذه العبارات : « إن السرور الذي أشعر به بتغلبتي على تلك العادة لا معنى له لأن من مصلحتي التغلب عليها . . . لن أسر بذلك ، بل أشعر بلا مبالاة وعدم اهتمام . الخ . »

ثم يستعمل الإيحاء الذاتي بواسطة عبارات وصور تعكس ما يريد أن يحوّه . مثلاً ، سكير مدمن معتاد شرب كمية من الكحول كل يوم ، يجب عليه أن يوحى لنفسه : « لن أشرب . . . أنا زاهد في الشراب . . . » وسيرى أنه يتابع أعماله اليومية دون أن يعيقه شيء .

والفوائد التي يجنيها المرء من ملاشاة العادة هي الاقتصاد بالوقت ، والمال ، والصحة ، والقوة الجسمانية والذهنية ، والنجاح والسهولة ، والامكانيات الجديدة التي تنفتح أمامه .

ومجموع العبارات السابقة يمكن أن يختصر بعباراة واحدة أثناء الإيحاء تستعمل من البداية إلى النهاية : « أنتي أوجه انتباهي بأكمله إلى أهمية ملاشاة عادة كذا بكل سرعة . . . أنا أعلم أنتي أستطيع التحرر نهائياً منها . . . الخ . »

#### ٤

إن قابلية الانفعال تشكل ينبوعاً مباشراً للمكاره وقيداً متيناً للطمأنينة اللازمة للعمل بفعالية كاملة ونشاط متدفق ، وعرقلة لاستعمال المواهب والقوى التي نملكها بكل حرية . إنها تجعل الفرد خاضعاً لعوائق صعبة الاجتياز ، وتضعه تحت رحمة الحاذقين الجسورين الذين يعرفون كيف يسبّبون الغم والألم للجهاز العصبي والمخيلة عند الغير .

ولكن أعظم المواهب دلالة على امتلاك النفس هي رباطة الجأش ، ولذلك وجهت إليها عناية جميع الذين يمارسون الإيحاء الذاتي ، وكانت أولى الطلبات التي تمسك بها طالبو الشفاء . ومن رأينا أن الطريقة المجدية في هذا الموضوع هي أن يضع المرء نفسه في حالة استرخاء ، ثم يبدأ بأن يجعل كلمة « رباطة جأش » تلتصق بالمخيلة ، ويسأل نفسه كيف يكون الرابط الجأش ، لكي



يتمثل كل حالة من حالاته . إن الرابط الجأش هو الذي لا يبدي أية إشارة  
اشمئزاز أو ثورة أو نفور مهما كانت الدواعي مثيرة . وإذا التقت عيناه  
بنظرة قاسية نافذة ، أو مهددة بعقاب ، فإن نظره يبقى هادئاً متمكناً ، ولا  
يثير أي مشهد لهفته مهما كان عنيفاً أو مؤذياً . إن الضجة المزعجة ، وصوت  
الجرس ، وصرير الحديد ، وكل شيء يسقط ، كل هذا لا يثير فيه أي  
ارتجاف . وبكلمة مختصرة ، إنه يتجنب أي إنفاق لحميته العصبية ويبقى  
محفظاً باتزانته .

تحيل نفسك هكذا وعش مختلف الظروف التي تحرك قابلية الانفعال ،  
وتصور نفسك كيف تصبح إذا تخلقت بما ذكرنا أعلاه ، وكرر متمهلاً :  
« أنا هادئ تماماً . » أنا غير شاعر بالموثرات الحسية . إنها لا تؤثر بي .  
أنا هادئ ، مرتاح البال ، وغير مضطرب ، وسأبقى هكذا مهما حصل .  
الخ . »

ولا ننس أن الاحتراس أثناء العمليات يجب أن يدل على الطريق ولا  
يسدّها ، والتقدير المضبوط للوسائل يجب أن يدرج الجهد ولا يشلّه ، وتعاون  
المبدل مع المرأة يجب أن يوصل إلى نتيجة سارة . وقد رأينا كيف أن فكرة  
الاستعداد تطرق العناصر وتصرها ، وسوف يصبح المرء جباناً في اللحظة التي  
يرغب فيها أن يكون جديراً بالمرأة ، إلا إذا استعان بالإيحاء الذاتي ، فإنه  
يتغير دون أن يشعر ، وسيأتي يوم يفاجأ فيه بأنه حقق في نفسه تحولاً ملموساً .  
وكما يطرد الضوء الظل فإن الأفكار الثابتة تطرد الحجل لأنها ترقط عناصر  
الثقة بالنفس وتنميتها ، ويستطيع الحجل أن يقول لنفسه بحق : « عندي ثقة  
بنفسي ، وستظهر . » ثم يوحى إلى نفسه مطوراً هذا التأكيد ذهنياً . وبعمله  
هذا ينمي خصائص موجودة في نفسه ، فيسرتها ويحسها ، وبعد قليل تنمو  
وتحمل أثماراً .

« أنا أحفظ بالاطمئنان الكامل بحضور أي كان . ومهما كان موقف الناس الذين أعمل معهم فإنني أشعر بالاطمئنان . أنا أراقبهم بهدوء . »  
 « أنا أتكلم بدون سرعة ولا تردد ، عازماً أن أؤثر في مستمعي . إن أقوالهم وحركاتهم ونظراتهم لا تؤثر بي . أشعر بالقوة والحمية والسيطرة على نفسي . أصبحت نموذج الاطمئنان . وأشعر أنني واثق من نفسي أمام الكبير وأمام الصغير . »

إن هذه الإيجاءات المكررة ذهنياً أو بصوت مرتفع تتبعها سلسلة من التخيلات المتعلقة بها فتجعل المرء يتكلم ويتصرف كأنه يملك الاطمئنان الكافي . أما التنفس العميق فيقدم مساعدة مهمة لأنه يغطي على الاضطراب ويهدئ من خفقان القلب . يقف المرء أمام مرآة ، مثبتاً نظره على النقطة الواقعة بين زاويتي العينين ، ويملاً رئتيه بالهواء الآتي من الخارج من نافذة مفتوحة ، مردداً عدة مرات وبسرعة : « عندي حمية واطمئنان وهدوء . » والتنفس العميق المتكرر عشرين مرة يومياً يساعد على النشاط الأخلاقي والجسدي . والنظر الجريء المهادىء هو أحد العناصر المهمة للاطمئنان ، فباستطاعة كل فرد أن يتوصل إلى إثبات نظراته وإخضاع نظرات الآخرين إذا سار على ضوء الارشادات النفسية المقررة ، ولكي يعتاد ذلك يجب أن يتخيل أو يوحي إلى نفسه أنه يستطيع أن يفعل ويحيا خيالياً مشاهد يمكن أن ينفذها واقعياً . وينصرف عملياً إلى تجارب تطول أحياناً ولكن نتيجتها محتمة . وثقافة العين هذه تلاشي الحجل وسيدهش بعد عدة محاولات من توصله إلى تقدم كامل . ولأن نذكر الفنانين الذين مكنتهم المسرح من انتزاع حاسة الحجل ، ولكنتنا نوضح أنهم توصلوا مع التكرار والعادة إلى أن يكسبوا وجوههم مظهراً من البشاشة والطلاقة هم أبعد ما يكونون عنه ، وإذا كانوا قد توصلوا إلى السيطرة على وسائلهم الصوتية بعد جهد كبير فإنهم لم يتوصلوا إلى إيقاف

خفقان قلوبهم عن التسارع ولا أديم أجسامهم عن الارتجاف ، وذلك لأن غيلتهم التي أثر فيها الخوف منذ بدءاتهم الأولى تعود فتجدد التشويش الحاصل من التأثير الأولي ، وفقاً لقانون الآلية . والإرادة ، كالعادة ، تقاتل بسلاح غير متكافئ ، عندما تحاول أن تفرض نفسها على الخوف ، ويتبع ذلك معالم خور وضعف ، ثم يقين يتمكّن أكثر فأكثر . فإذا استعمل المرء طريقة لإحياء الثقة بالنفس فإنّه بذلك يخلق انتباهاً للشفاء المنتظر .

ومن المعلوم أننا إذا استوحينا الفكرة المؤثرة فإن نقائضها تخلد إلى الهدوء ، ولذلك يجب أن نفرق اللاوعي ، في مداواة الخوف ، بعبارات وصور توضح راحة البال والاتزان والموقف العادي الهادي الذي يجب أن يتخذه المرء أمام الناس .

إن الخوف يتلاشى بممارسة الإيحاء الذاتي . فالممثل الهزلي ، والمخيط يقفان أمام الجمهور مسلحين بالتمرين وفكرة عدم التأثير واللامبالاة ، والشعور بالسرور والفخر لإصغاء الناس إليهما . إنهما يحضران عملهما بالمخيلة وهما يسردان ذهنيّاً : « أنا مطمئن ، أنا مطمئن ، أنا مطمئن . الخ . »

وفي النهاية ، إذا أراد المرء أن يتغلب على عادة ، أو أن يغرس الثقة في نفسه ، أو الاطمئنان أو اكتساب الهدوء بين الناس ، فيجب أن لا يتوقف عند فكرة الحصول على نتيجة تافهة أو نجاح غير تام . إن تذكر المحاولات غير المثمرة والتجارب المخففة يجب أن لا يصل إلى حدّ قتل العزيمة وملاشاة الشجاعة .

وإذا كرّر المرء مهمته عشر مرات دون أن يحصل على نتيجة مرضية فلا يعني ذلك أن تجاربه ومحاولاته كانت عبثاً : إنها تركت آثارها . ولو مارس أقلّ الناس موهبة عادة الإيحاء الذاتي فإنّه سيدهش الآخرين . وعبرة قصيرة مثل : « أحبّ الظهور بين الناس ، وأجد نفسي مرتاحاً » تعطي نتائج

باهرة إذا ردّدت عشرين أو ثلاثين مرة كل يوم .  
 إن الفكرة الرائعة التي تدخل إلى اللاوعي وتستقر فيه تتوصل دائماً إلى  
 خلق مختلف مظاهر السيطرة على النفس .

## الإيحاء الذاتي العلاجي

١

إن للإيحاء العلاجي من الأهمية ما يجعلني أجنح إلى كتابة شيء من تاريخه  
 ونظرياته والحالات المرضية العديدة التي شفاها . ونستخلص من أصوله  
 التي شرحت في الفصلين الأولين أن اللاوعي ، كمنظم للحياة المجدية ، يؤثر  
 آلياً في الجهاز العضوي بطريقة حسنة أو سيئة بالنسبة للأفكار المتناسقة أو  
 المتنافرة المتتابعة في النفس . وكلما كان تأثيرنا عظيماً بصورة ما فإن امتلاكنا  
 لها يكون أعمق ، ومفعولها يكون أطول . وكلّما نعرف مقدار الاضطراب  
 الناتج عن التأثير العنيف المحزن : إغماء ، يرقان ، اضطراب في الجهاز  
 العصبي ، شلل . الخ ... فهذه الظاهرات التي تؤكد الاضطرابات النفسية  
 تنتج عن صدمة يتغلب فيها العنصر المؤثر العامل على العنصر التصويري . فالإنسان  
 حين يرى صديقه أو أحد أقاربه واقعاً تحت تأثير مرض ما فإن صورة هذا  
 الصديق أو القريب تلازمه أحياناً وربما أثرت عليه فيما بعد .

وقد رأينا مبلغ الأهمية المعلقة على امتلاك النفس . فإذا كان المرء واقعاً  
 تحت تأثير عادة ما ويريد أن يدخل إلى حرم اللاوعي أفكاراً ومغريات تتحكم  
 في جهازه الآلي ، فعليه أن يرفقها بعاطفة السلطة الواثقة ، بقوة داخلية تتحرك

من تلقاء نفسها ضدّ اجتياح التأثيرات السيئة التي تخلقها الصدف .  
 وحين تخلق الظروف هذا الترتيب للأفكار وتريد أن تغنم الفرصة لاكتساب  
 الصحة ، فعليك أن تقول في نفسك : « تزداد قواي أكثر فأكثر . أشعر  
 أنني مترن . أنا هادئ مطمئن . أعصابي من فولاذ وستبقى هادئة مهما  
 حدث . . . أناام كل ليلة نوماً طبيعياً وأستيقظ مرتاحاً . إن نشاطي يجعل  
 أعمالي اليومية سروراً دائماً . وتغير الحرارة يؤثر في تأثيراً حسناً . أتتفس  
 بحرية . . . وتتناول أعضائي غذاءها بصورة متساوية منتظمة بفضل الدورة  
 الدموية المضبوطة . أشعر بشهية للأكل . . . وآكل حاجتي فلا أشعر بجهازي  
 الهضمي وهو يكمل مهمته . إن لي دماغاً مفكراً ونفساً نيرة وأربح كل يوم  
 غذاء عقلياً وجسدياً . أنا قوي متين . »

وتردد العبارة الأخيرة ، أو ما يشبهها ، عدة مرات في هذه الحالة من  
 الراحة العضلية والدماغية حيث يساعد خمود القوى ، كما في حالة التنويم  
 المغناطيسي ، على جعل السيطرة للنشاط اللاوعي . ويجب أن يتبع هذه الأفكار  
 جميع أسباب السرور المتوفرة للذي صحة جيدة ، ويفسح المجال للتناول  
 الذي لا يتفصل عن أي اتران حيوي مفيد .

وتعدّ الأفكار الاعتيادية ، بسبب رنينها العضوي ، بين العناصر الملائمة  
 أو المعاكسة للصحة . فالخزن والخلد والخوف والغيرة والبغض وفكرة التآر  
 والتشاؤم اليائس قبل كل شيء تشوش النفس بغير رحمة إذا ركنت إليها .  
 أمّا الغضب الذي يجعل اللاوعي في بحران فإنه يتحكم دائماً بالكلام والعمل  
 تحكماً مضرّاً ؛ وكلّ هذا يتأتى من القيادة المفسدة . ويجب أن لا ننسى أن  
 السيطرة على النفس ممكنة على الدوام لمن يغذي رغبته في الحصول عليها  
 ويستطيع تثبيت موقفه الذهني بين أمواج الصعوبات والمعرضات . ولكي  
 نستطيع استبدال الأفكار المضطربة المخربة بأخرى منظمة يجب أن نستعين

بالإنحاء الذاتي . ولنتذكر أن الهيجان مجلبة للضرر بينما الاتزان يجعل قوة الحكم قادرة على ملاشاة أسبابه ؛ وفي حالة الحزن الشديد الملازم يجب أن نبحث عن محوّل يوافق أهواءنا ومفاهيمنا ، ولنضاعف الروح الناقدة ، والحذر ، والشعور الجديد بالفطنة الذاتية فننتهي إلى التساهل اللطيف . لنجعل من الاستياء وغيره من الحوائث أوتاداً مرشدة إلى الاتجاه الذي يجب أن نوجه جهودنا إليه . ولنتنازل عن الحسد فهو إقرار بالضعف ، فبدلاً من اشتفاء ما عند غيرنا من حسنات علينا أن ننمي القوى والقابليات التي تسمح لنا بالحصول على أكبر قدر ممكن من هذه الحسنات .

إن الأفكار التفاضلية هي التي يجب أن نتمسك بها ونأملها وننميها ، لأنها تلغي كل تشويش نفسي وجسدي عدا قيمتها العظيمة في الأعمال . وما من شيء يسهل الأمور أكثر من تحديد هدف معين ورسم مخطط للحياة نتوصل إلى تنفيذه مع الأيام بعد عدة مراحل تقدمية نذلها بالتتابع . ولتجنب العيش في عدم التلاحم لأنه المسبب الأكبر لجميع الاضطرابات . والفرد الذي يمتاحه انحطاط ، ويفاجأ بانحراف المزاج أو بألم ، يجد في الإنحاء الذاتي أفضل دواء ، على أن يدوم هذا الإنحاء من عشرين دقيقة إلى ثلاثين ، أما في حالة وجود المشاغل التي لا توفر الوقت اللازم فيجب الاستعانة بعبارة قصيرة نردّها عشرين مرة أو أربعين أو مئة بسرعة ، بينما نرخي عضلاتنا وأعصابنا ونطبق أعيننا لنسهل التأثير على أنفسنا : « إن قواي تتزايد . » فإذا بهذه العبارة البسيطة تصبح فكرة يفرضها التكرار على اللاوعي .

أوجه كلامي الآن إلى مريض طرينح القرائن تظهر عليه أعراض حادة وآلام شديدة وارتخاء كامل . وأفترض أيضاً أنه ينتظر زيارة الطبيب بشوق ،

شاعراً بحالته المؤسفة ، ولكن الطبيب الذي أمسكته دعوات المرضى لن يأتي إلا بعد عدة ساعات . فماذا يفعل في مثل هذه الحالة ؟ إن المحيطين به يقاسمونه همّة وقلقه ولكنهم لا يملكون المعرفة التي تأتيه ببعض الفائدة . إنهم يتحلّقون حول السرير ، فيرى المريض وجوهاً غلبها الهمّ يحاول أن تعلم مبلغ درجة حالته من سوء ، ويسألونه عادة بماذا يشعر ، ثم يتحدثون فيما بينهم : « يمكن أن تكون حالته خطيرة » ، « إنتي أخاف عليه » ، « لن يأتي الطبيب ! » وهكذا تنساب الأحاديث وتتابع فلا يستفيد منها المريض إلا أنّه في حالة الخطر الشديد .

ويزيد ألمه بين دقيقة وأخرى ، وتحشّد في مخيلته صور مؤلمة ، فيفكر بذلك الرجل الذي توفي منذ بضعة أيام وكان مصاباً بالمرض نفسه ، أو بذلك القريب الذي مات وهو في مثل سنّه . وهكذا تظهر النتائج الراحبة أمام عينيه كأنها أفق داكن يحاول عبثاً أن يصرف تفكيره عنها .

إن هناك فكرة واحدة تكفي لتهدئته إلى أن يأتي الطبيب فيخفف عنه بكلماته الواثقة المنعشة . وهي الفكرة التي يؤكّدها علم الأمراض : « إن المرض - مهما كان - ليس إلاّ جهداً يقوم به الجهاز العضوي ليزيل التسمم المكتسب والاضطراب العرضي ، فإذا لم نقيّد هذا الجهد فإنّ الجسم يعود من تلقاء نفسه إلى الحالة الطبيعيّة » .

إذن أيها المرضى ، قبل أن تروا الطبيب الذي سيحدّد شكل التطوّر الفسيولوجي الذي تتألّون منه ، وتسمعوا من فمه الإرشادات اللازمة ، تذكروا أنّكم تملكون جهازاً أساسياً بهمّ لإعادة توازنكم إليكم . إن هذا المنظم غير المنظور الذي يحرس أنسجة الجسم طوال الحياة ويقاوم التساد ويرتس بعد ذلك مجموع الظاهرات المعقّدة اللازمة للحياة ، يحرك قواه وذكائه حالاً يشعر بخلل يهدّد الوظائف الأساسيّة . إن جميع الأعراض التي تشعرون

بها تشهد على نشاطه وقوته الطيبة ، أما إذا شعرت بضعف في قواكم فتذكروا أنه يحشدنا في عمل داخلي لا غنى عنه للدفاع عنكم .

لا تقتل إذن : « أنا مريض » وإذا قلتها ففكر أن معناها : « أنا على وشك الشفاء » . ورب يائس يقول : « إنه مرضي الأخير » . ليس هناك من مرض أولي أو أخير ، فالإنسان ينتهي بعدما تتقدم به السن ، ويجب أن ينطفئ بهدوء دون ألم . أما إذا ترك نفسه يتقاد وراء أفكاره السوداء ، ويستولي عليه الرعب ، فعند ذلك فقط يبدأ الخطر . ولذلك وجب عليه ، بدلاً من الخنوع أمام هذه الأفكار ، أن يسعى قبل كل شيء إلى تهدئتها وصرها ، ثم ينعش نفسه بأفكار تبعث في نفسه قوة وفي جسمه حياة .

أما الهدوء فلازم قبل كل شيء . اطلب إذن من المجتمعين حولك أن يتركوك بسلام ، واحتفظ فقط بشخص واحد بجانبك تنوِّس فيه النفع ، ويكون صموتاً فاهماً . وبعد استعمال الصفات الطيبة التي سمعتها من طبيبك حاول أن تغفو ، ودع خيلتك تسبح في مشاهد مبهجة دون أي جهد للإرادة أو إشغال للنفس . واذكر أن النوم يوفر للجسد حيوية نفسية وجسمانية . أما إذا منعتك الحمى أو الألم من بلوغ الراحة الكاملة فردد : « هدوء - نوم مريح - جمود - عضلات مرتخية - أعصاب هادئة . الخ » . فيتبع ذلك الارتخاء القوي .

أما إذا كنت معتاداً ممارسة الإيحاء الذاتي ولا تمنعك اضطراباتك من التحكم في أفكارك ، فمن الأفضل محاولة عملية إيحاء ذاتي كاملة . ولكي تبدأ حاول أن تجعل نفسك في شبه تنويم مغناطيسي ثم ردّد ذهنيّاً : « أنا على طريق الشفاء . ابلغه بسرعة . أنام نوماً عميقاً ليقوم لاوعيي بما يطلب منه . وتتقدم صحتي وتحسن أثناء نومي . كل ثانية تمرّ تقربني من الصحة التامة . » الصحة والكيان السليم ، هما الفكرتان اللتان يجب أن تنعكسا على



اللاوعي أثناء النوم .

وإذا كان المريض يتألم من عضو معين فمن الأفضل أن ترفق عملية الإيجاء الذاتي بتدليك العضو المصاب ، ويقوم بذلك المريض نفسه أو إنسان آخر يملك خبرة كافية في هذه العمليات .

وهناك بعض المتخصصين يلزمون المريض بتحويل انتباهه عن الأعراض التي يشعر بها لكي يفكر بالشفاء وبلوغ الصحة فقط . وفي رأبي أن تذكر المرض أثناء عملية الإيجاء لا يشكل مجذوراً لأن الذي بهم بما يجري في جسده يحاول أن يطبع على لاوعيه ، بإيجاءات واضحة ، سلسلة من المؤثرات تتناول المرض من ألفه إلى يائه ، فتقضي عليه .

ويمتد الإنذار بالخطر في بعض الحالات إلى أيام طويلة ، يستعمل المريض أثناءها كل ما يملكه من قوة للسيطرة على نفسه في سبيل الوصول إلى الهدوء والاسترخاء والنوم ، ويوجه تفكيره في ساعات اليقظة إلى الصحة والحياة . إن المعالجة الطبية المرفقة بإيجاء ذاتي في فائدة هذه المعالجة تشكل مستندات مادية لإرادة الشفاء . وقد رأينا كيف أن الورقة العادية تنتج تأثيراً محرقاً بواسطة الإيجاء ، ورأينا مقعول الإيمان القوي ، وإنذكر ذلك الفلاح الذي شفي من إمساك عسير بفضل إلهامه أنه يشرب دواء مسهلاً ، ولم يكن هناك من دواء بل شراب عادي .

إن ثلاث عمليات طويلة يومية من الإيجاء الذاتي المنظم ، والنوم الطويل في مكان حسن التهوية ، والحماية الكاملة ، تكفي للشفاء ، وتكون النتيجة سريعة إذا رافق كل ذلك تجربة شخصية للتأثير على اللاوعي .

لقد أصبح وجود الرجل والمرأة الشيطانيين المتزئنين السليمين ، من قبيل الشواذ ، فلو ضربنا صفحاً عن التشويه الحاصل من ويلات الحرب وشطايا القنابل فإن استعمال الكحول والمهيجات ، وكثرة الموم لم تدع إنساناً ذا بنية سليمة ؛ وهناك مسببات أخرى تلغم البناء المثين يومياً ، كالأكل بسرعة ، والتخمة ، وعدم المضغ ، إذ تختل المعدة ويختمر البطن ، وتزيد من امتصاص أجهزتنا للمأكولات الغنية ، كاللحم والخضار والسكر ، والتي تتعب نفاياتها الكبد وتسحق الكلى ، فإذا أضفنا إلى ذلك عدم تشغيل العضلات وسوء التهوية رأينا أننا ننحق خلايانا خنقاً .

إن الآلية الداخلية تعمل جهد استطاعتها ، وما دامت تحفظ بالتوازن فإن ذلك الصراع غير المنظور يظهر بواسطة الاضطرابات الوظيفية المتنوعة ، أما إذا طال هذا الصراع فإنه ينتهي إلى المرض غالباً .

ونستعين على محاربة الاضطرابات الوظيفية بالفكرة ، على أن تكون فكرة مركزة قوية . وتسمم المزاج هو الأساس الأول لهذه الاضطرابات مهما كانت . « إن الجهاز العضوي الذي يدافع عن نفسه يسعى ليلقي السم خارجاً ، ويكون هذا الإلقاء بواسطة الجلد والمسام عند البعض ، وبواسطة الكبد والكولة عند البعض الآخر . »

وهذا التعاضد بين الأعضاء ، والتوزيع العادل للعمل ، يساعدان على الشفاء من الاضطرابات الوظيفية ؛ أما الإيحاء الذاتي فيجدد النشاط العضوي ، ويضع تنظيمًا عامًا وضبطاً لجميع وظائف آلات الجسم .

واليك هذه العبارات التي تصلح في جميع الحالات ، وتذكر أنك مخاطب لا وعيك كما يفعل منوم مغناطيسي مع شخص منوم : « ستصرف منذ اليوم

لأجد نفسي أفضل مما كنت ، وأبلغ النوم العميق الهادئ في كل ليلة أطلب فيها النوم . حينما أقرر هذه الفكرة يأتيني التعاس بسرعة ، وأنا نوماً عميقاً بعد بضع دقائق . وتتصرف في حال اليقظة لكي أشعر بحيوية ورغبة في النهوض والعمل . ومنذ تلك اللحظة تجعل أعصابي هادئة وتنفسي عميقاً ينعشي من جديد فأرى الحياة تحت مظهر مسرّ متقاتل . الخ . »

ولا تكون هذه العبارات مجدية إلا إذا اتبعنا التعليمات الأولى التي ذكرناها سابقاً .

ولكي نترك للإيجاء الذاتي الشافي فعاليتته الكاملة فلا ينبغي أن نهمل تنقيف نظام التغذية ، والعادات الحضرية ، واجتناب الإفراط لنساعد الفكرة الموحاة على عملها الطبي . .

#### ٤

هناك كثير من الحالات المزمته لها سبب نفسي ، كالتأثير العنيف ، والمعاكسة ، والخصومة ، والخوف ، والحزن ، أما ما بقي فينوقف على الفكرة في أوسع قياس ، ويمكن أن تلثم الجراح نفسها تحت تأثير الإيجاء الذاتي . وقد أظهرت التجارب أن الوصول إلى النتيجة أكثر حدوثاً من احتمال الوصول إليها ، وأن حدود الإمكان أكثر من حدود النتائج التقريبية .

فالأمل إذن يبقى مفتوحاً أمام جميع الذين يسوا من الطرق الطبية . ويجب أن لا ننسى أن التأكيد الصادق المباشر ، حتى في حالة عدم ظهور أي تقدم شاف ، يفعل العجائب . ومن الأفضل اللجوء إلى إيجاءات مسهبة ، في معظم الحالات على الأقل ، وترديد العبارات المكتوبة ، بصوت منخفض ، يؤثر في المريض ولا يتعبه . وليبدأ بتجربة التمدد بضع دقائق كل يوم ، طوال مدة الإيجاء ، وليستقد من حالة الخدر كل ليلة ليلقي في لاوعيه بعض

الوصايا اللطيفة الشافية . وإذا رأى أن التأثير غير كاف فليسرع إلى طبيب اختصاصي يعرف أن يقوم بالعمل .

ومن وجهة عامة فإنّ الذي يريد استعمال طريقة الإيحاء الذاتي يجب أن يبدأ بهذه الفكرة : « أستطيع أن أنال الشفاء . أستطيع أن أنال الشفاء . » جربت الكثير من الأدوية ولم أنجح . إن إصابتي نهائية ولكنني سأنال الشفاء . من الصعب عليّ تصديق ذلك ، وكلّ ما قرأته أو سمعته حتى الآن قد قرر في نفسي عقيدة معاكسة ، ومع ذلك فسأنال الشفاء . إن لاولعبي متحم بأفكار معاكسة ، وقوة الحكم المعتادة التمسك بما تعتقده صادقاً وحقاً لم تستطع التأكد من إمكان شفائي . يجب أن أعتاد قبول فكرة الشفاء . سأشفى ، أنا متيقن من ذلك ، ولاولعبي سينشعب بهذه الفكرة ، سسيطر عليه بعد قليل : سأنال الشفاء . »

أما الطريقة العامة فهي الأكثر شيوعاً . إذ يترك المرء مخيلته تعمل وسط السكون والصمت بينما تكون ملكاته الأخرى متخدره . ويستعمل عبارة إيجابية مؤلفة باعثناء ، ويتصور أنّه شفي ، ويتخيّل مبلغ السرور الذي يحيط به عندما يجد نفسه بصحة كاملة .

وهناك ظروف عدة تهيء المرء لاستقبال الإيحاء . فصدمة عصبية صغيرة ، أو رنة جرس فجائية تعطي الإشارة للقيام بالمحاولات الإيجابية الموثوقة ، وقد سجلت أثناء تجاربي بعض الملاحظات على مُقعد مشلول السابقين ، إذ أُلقيت في روعه أنّه سينهض ويمشي في الساعة الثالثة بعد ظهر يوم معين ، حين يدقّ جرس ساعة كبيرة موضوعة أمامه . كان هذا المقعد ينتظر اللحظة الرهيبة تحت تأثير نصف نوم مغناطيسي ، نظره ثابت ، وجسده يهتز اهتزازات خفيفة ، وإذا برنين الجرس ، والأمر الصادر عن عدة أصوات : « انهض » كأنهما حملاه حملاً وأوقفاه ، ومشي في تلك الغرفة التي سمّره

الشلل فيها أربع سنوات . ولكن ساقيه الهزيلتين لم تستطعا حمله إلا بضع ثوان .  
ومع ذلك فقد استقام عليهما ، وأصبح « يعرف أنه يستطيع المشي » ،  
ولم يمض وقت حتى استعادت عضلاته حيويتها بتأثير التدليك .  
إن الإيحاء ، والإيحاء الذاتي قد أتمتا ويتمان كل يوم عجائب ومعجزات  
لا تصدق . وتنتشر فوائدهما سنة فسنة . وما عليك إلا أن تجرب ذلك بنفسك ،  
وانتأ من الفائدة ، ولا تردّد في استعمالها حتى مع أولئك الذين قطعوا  
كل أمل بالشفاء .

## الإيحاء الاختباري

١

يعرف الإيحاء أنه « كل عملية تهدف إلى إدخال فكرة في دماغ » .  
وهذه الفكرة الموحاة يمكن أن ترفض أو تقبل جزئياً أو كلياً . وبعبارة  
أوضح ، يمكن أن تكون ذات فعالية ، أو لا تأثير لها . وقد رأينا قبلاً أن  
كل فكرة مقبولة تثبت في اللاوعي تؤثر تأثيراً محققاً . ولا يتوقف قبول  
الإيحاء أو رفضه على المريض فقط بل على الشخص القائم بالإيحاء أيضاً . أما  
الذي تتأثر تخيلته بسهولة فإنه يخضع لتأثير أي قادم جديد مهما كانت مواهبه  
ضئيلة ، بعكس الحاذق المجرب الذي يتوصل إلى التأثير على أناس لم يسجل  
غيره أي تأثير عليهم .

ولا يؤثر الإيحاء إلا بقدر ما يتحول إلى إيماء ذاتي . أما ما يجب أن نوضحه  
فهو أنه إذا كان الإيحاء الذي تعرض له المريض بملء إرادته يحدث فيه دائماً

إحياء ذاتياً مفكراً فإن الإحياء الذي ترفضه قوة الحكم والإرادة عند المريض يفرض نفسه رغماً عنه ويتحول إلى إحياء ذاتي فجائي .

وكان الاعتقاد السائد أن التنويم المغناطيسي لا غنى عنه في الحصول على التأثير الإيجابي ، أما اليوم فإنهم يعتبرون قابلية التأثير في حالة اليقظة كافية . وعملية التنويم أعيت الباحثين في بادئ الأمر إذ كان المنومون يعتقدون أنه لا يمكن تنويم شخص في غالب الأحيان لمجرد رغبته في ذلك ولا يمكن أن يستغرق دائماً في حالة اللاوعي ، بينما هناك أشخاص يسقطون تحت تأثير الإحياءات القوية المكررة رغم نفورهم ومقاومتهم . ونستطيع أن نستنتج من ذلك أن قابلية الإحياء عند أي فرد تتغير وفقاً لشخصيته ونفسيته وحذق القائم بعملية الإحياء .

على أن العلم قد وفر لك إمكانية التأثير على تفكير الغير ، فقد أصبح بإمكانك التخفيف عن المريض ، وتعزية المصاب ، وإنعاش الواهن ، وستحصل على نتيجة أجدى وأفضل إذا انصرفت إلى تمرين ملكاتك الداخلية في تطبيق الإحياء .

وإمكانية الحصول على بعض التأثيرات المغناطيسية بحضور إنسان يريد إجراء تجربة المعالجة الإيجابية على نفسه تساعد على زيادة ثقته وتنمي قابليته للإحياء .

وأخيراً فإن تطبيق الإحياء الاختباري ينتج نتيجة نفسية وجسدية ممتازة . فعدا إيجاد الطمأنينة والسيطرة على النفس والصلابة فإنه يُكسب السلطة والتأثير الشخصي في الحياة والأعمال ، ويسمح للشخص بتجربة حذقه في أن يفرض على الغير سيطرة ذهنية معينة .

ويجب أن لا ننسى أن السهولة في الكلام والنظر الهادئ يؤثران تأثيراً يتيماً في من يريد ممارسة التنويم المغناطيسي من الرجال والنساء ، فهناك كثير

من الذين أعرفهم كانوا خجولين مترددين ضعفاء النفس ، غير قادرين على مقاومة أي ضغط أخلاقي ، ولكنهم تبدلوا تبديلاً جذرياً بعد استسلامهم للتوهم المغناطيسي ، وحين رأوني أجري هذه العملية مع أصدقائهم ومن يعرفونهم . ولما كان الشرط الأول لبلوغ التأثير الإيحائي هو إلغاء الانتباه عند الشخص الموحى إليه وملاشاة جميع مشاغله فإن على المتوهم أن يثبت له عينيه على نقطة معينة ، ثم يلقي على تينك العينين نظراً يخصصهما ، لأن تربية العين مقروضة قبل كل تجربة ، وتفيد في أن تعود المريض إثبات نظره في نقطة واحدة ، ثم على شخص ، وتحو الانعكاس الحففي . وعليه ، لبلوغ ذلك ، أن يعتاد القراءة دون أن يحرك جفنيه ، وأن يحدق أمامه في الظلام ، ثم يحدق إلى دائرة صغيرة قطرها سنتيمتر ، ومرسومة بالأزرق على ورقة . وليس هذا التمرين بالسهل ، ففي البدء يشعر المرء بشيء من الحكاك في الجفون يصحبه دموع ، ولكن لا ينبغي أن تخور شجاعته بل عليه أن يدرج المحاولات كأن يحدق إلى النقطلة مدة خمس عشرة ثانية ويرتاح دقيقة ثم يعاود التحديق ثلاثين ثانية ويرتاح دقيقتين ، وهكذا إلى أن لا يعود يشعر بالانزعاج إذا ترك عينيه مفتوحتين . ويكون من نتيجة ذلك أنه يجرؤ في الحياة العادية على التطلع جيداً في الوجه وفي جذور الأنف وبين العينين للرجال الذين يحدق بهم . وأما نظر الهادئة تنزع من التحديق كل ما يثير . وما دمت تمسك نظر غيرك تحت نظرك فإنك تنقص من حدة إرادته وقوة حكمه ، ويمكن ألا يكون لكلامك تأثير ظاهر في بادية الأمر . ولكي تتجنب أن تعرض نفسك لتأثير الشخص الذي تحدته اقطع نظرك المحدث إليه حالماً يبدأ بالكلام ، وسرجه إلى تحت أو فوق عينيه ، ولكن لا تحدق إليهما . وتحتاج إلى صفة قوية جداً للاحتفاظ بكمال حرية الإرادة أمام إنسان يحدق إليك .

والكلام ، وهو عربة الإيحاءات ، يجب أن يكسبها سلطة مقنعة آمرة ،

بشرط أن يملك الموحى لفظاً واضحاً وصوتاً رناناً ولهجة ذات طابع صلب . إن هذه الشروط الثلاثة هي التي يجب أن تتوفر في التربية الكلامية . ويكون تنقيف اللفظ قبل كل شيء ، وهذا يتم بألف شكل ، من الوسائل الإملائية العادية ، إلى الانتباه البسيط الموجه إلى اللفظ في الحياة العادية ، فتقرأ نصاً ما بصوت مرتفع ، وتقطعه وفقاً للمقاطع ، وتشد على الأحرف الساكنة . وما من شيء يجدي كالفناء في الحصول على رنة صوت موافقة ، فقد توصلت إلى تحسين الأجهزة الصوتية لكثير من تلاميذي بأن جعلتهم يلفظون الإيحاءات صارخين . على أن لا ننسى أن هناك بعض السيئات تصيب أولئك الذين يملكون حنجرة رقيقة ، وتصيب الآخرين إذا لم أعدهم يرتاحون بعد كل تمرين . أما الصلابة ، أو « اللهجة » المعينة التي تجعل للتأكيدات الإيحائية سلطة فعالة ، فإن التطبيق العملي وحده يساعد على اكتسابها . وبعد فلا يظن أحد أنه غير أهل لتطبيق الإيحاء الاختباري أو الإيحاء العملي ، ولكن القدرة ، أو السرعة في التطبيق ، تختلف باختلاف المواهب ، وهذه المواهب لا يفتقر إليها أحد ، مع القول إنها تقل عند أناس وتكثر عند آخرين ، فبقليل من الصبر والمثابرة ينجح أقل الناس موهبة .

## ٢

إليك الآن التجارب الأربع الأولية المستعملة في إثبات مفعول الإيحاء ، على أن تذكر أن النجاح الكامل في الأولى يسهل الثانية وهذه بدورها تهيئ الثالثة ، ولذلك يجب القيام بها وفقاً للترتيب .

### التجربة الأولى

تحاول أولاً الإخلال بتوازن الشخص بواسطة الإيحاء الذاتي وذلك بأن تدعه ينحني إلى الوراء كمن يوشك أن يسقط . جرب الإيحاء البسيط أولاً



واطلب من الشخص أن يقف مسترخياً ، وذراعه ممدودتان على طول الجسم ،  
والقدمان مضمومتان ، والعينان مطبقتان . ثم اطلب منه بعد ذلك أن يتخيل  
نفسه أنه سقط إلى الراء ، وليردّ في نفسه : « أنا أسقط إلى الراء ، أنا  
أسقط إلى الراء » عدة مرات ، وأخبره أنه سيفاجأ بعد بضع ثوان كأن أحداً  
يجره إلى خلف ، بعد أن يكون لمحاوّه الذاتي قد أثار في نفسه المحرضات اللازمة ،  
لاشعورياً . ولا تنس أن تقف وراءه ليستسلم إلى تأثيراته دون خوف ، عالماً  
أنك ستمسك به في الوقت المناسب فلا يصيبه أذى من جراء سقوطه .

وقد دلت النتائج أن أكثر الناس لا يمسون أنفسهم من السقوط ،  
إذ يهتز الشخص هزات خفيفة ، وينحني كثيراً أو قليلاً إلى الراء ، أو يسقط  
سقوطاً كاملاً . أما إذا صرح أنه لم يشعر بشيء فأوضح له أن فكرة السقوط  
لم تشغل حقل تفكيره تماماً ، وقل له : « سنعيد التجربة ، ولكنني سأقود  
تفكيرك بنفسي هذه المرة . تطلع في عيني . » واغمس نظرك الثابت في عينيه  
لمدة عشر ثوان وتابع لإحماك : « أتريد الآن أن تطبق عينيك من جديد ؟ . .  
لا تخف . أنا هنا لأسندك ، وسترى . » ثم قف وراءه وادلك ظهره ذلكاً  
خفيفاً وتابع الإيحاء : « ستشعر حين أسحب يدي كأن قوة لا تقاوم تشدك  
إلى الراء ، تستسقط إلى الراء ، ينحني جسدك لا - شعور - ريتاً إلى الراء ،  
يزيد انحناءه بين ثانية وأخرى » ( وشدّد على هذه العبارة ، وعلى ما يماثلها  
إلى أن تتأكّد من أنه بدأ ينحني حقيقة ، ثم انه التجربة بإيحاء آخر ) : « الآن  
تسقط إلى الراء - تسقط - تسقط » .

### التجربة الثانية

تقضي بأن تجعل الشخص يسقط إلى الأمام بواسطة الإيحاء أو شيء يشبه  
السحر . فحين يخضع للسقوط إلى الراء ، ثم يستعيد توازنه ، عليك أن تعرض

عليه محاولة ثانية معاكسة . لينتصب واقفاً ، ورجلاه مضومتان ، وذراعاها متدليتان كالسابق دون تشنج أو تصلب في العضلات ، وعضلات الساقين على الخصوص . واطلب إليه أن يطبق عينيه ويتخيل نفسه أنه مسحوب إلى الأمام ، ويردّد في نفسه : « أنا أسقط إلى الأمام ، أنا أسقط إلى الأمام . الخ . . . » فإذا لم يتعرض لمحاوئه الذاتي لمقاومة واعية أو لاواعية فإنه سينحني ويفقد توازنه ، وتكون مستعداً لإمساكه عند السقوط .

أما إذا لم يشعر بأي مفعول ، فجرب معه كما فعلت في حالة السقوط إلى الورا : دعه يحدق في عينيك ، وضع أصابعك بلطف على صدغيه وقل له بلهجة حاذقة : « عندما أرفع يدي تشعر بقوة لا تقاوم تدفعك إلى الانحناء إلى الأمام ، ستسقط إلى الأمام . » ثم ارفع يديك بهدوء دون أن تحول عينيك عنه ، وابتعد رأسك تدريجاً وأنت تقول : « بدأت تنحني لاشعورياً ، تنحني أكثر فأكثر . الخ . . . » وردد ذلك إلى أن ترسم الحركة المطلوبة ، ثم قل بقوة : « الآن تنحني . أنت تسقط إلى الأمام — أنت — تسقط . تس — — — قط . تس — — — قط . »

### التجربة الثالثة

إن من يسقط إلى الورا وإلى الأمام بواسطة الإيحاء يملك أفضل المؤهلات لإجراء التجربة الثالثة عليه . وترمي هذه التجربة إلى إيقاف حركة أو شلّ عضو بصورة مؤقتة . فإذا كنت قد أخضعت عدة أشخاص للتجربتين السابقتين فاختر منهم التجربة الثالثة أكثرهم شعوراً بالتأثير ، ودعه يجلس براحة تامة ، مشبك الأصابع ، مضموم الكفين ، شاداً عليهما بقوة ، وموترأ ذراعيه ؛ وليطبق عينيه متخيلاً أنه سيفقد قوة عضلاته بين ثانية وأخرى ، وأن صلابة ذراعيه وقساوة يديه ستستمران وتشتدان رغماً عنه ، وسيصبح غير قادر

على فصلهما ، وليردّ في الوقت نفسه : « يداي تلتصقان بشدة - أكثر فأكثر - لا أستطيع فصلهما - يشتد التصاقهما كلما حاولت ذلك. الخ . . . »  
وسيشعر بعد خمس عشرة ثانية بعدم قدرته على فصلهما ما دام يحفظ فكرة وصورة عدم استطاعته ، إنّه سيشعر بصعوبة كبرى في فتحهما ، ولا يتوصّل إلى ذلك في بعض الحالات إلاّ بعد أن يوحى إلى نفسه : « الآن سرتخي يداي وذراعاي . أستطيع فصل يديّ . »

وإذا لم تنجح هذه الطريقة فيجب استعمال طريقة ثانية ، وهي أن تطلب من الشخص أن يحدّق إلى عينيك بانتباه ، وليبق هكذا حتى نهاية التجربة ، ثم أرح إليه هكذا : « دع يديك هكذا (وتريه كيف يفعل) - مضمومتين - مضمومتين بشدة . اجعل ذراعيك متوترتين صلبتين كقضيب من حديد - ثابر على التطلّع إلي - لقد جعلت يديك ملتصقتين - ملتصقتين بقوة (وفي هذه اللحظة غلف يديه . بيديك ضاغطاً قليلاً) سرتي - والآن ، فحين أقول ثلاثة ستصبح غير قادر على تفريقهما . وكلما حاولت ذلك تجدهما ملتصقتين بقوة . ذراعاك تصبحان صلبتين ، متوترتين ، ويداك تصبحان قاسيتين - قاسيتين - كالخشب . ستشعر أن إحداهما دخلت بالأخرى . ثابر على التطلّع إليّ . لا تحوّل نظرك عني أبداً . واحد ! دعهما مضمومتين بشدة - اثنان ! مضمومتين أيضاً - ثلاثة ! أنت الآن غير قادر على فصل يديك . إنهما مضمومتان بقوة - بقوة - لا تستطيع فصلهما أبداً . أنت - لا - تس - تطيه - ع - مستحيل - مس - تحي - ل . حاول بكلّ قوتك فلن تستطيع . »  
وتقال هذه التأكيدات الطويلة بلهجة خاصة مصحوبة بشيء من الرقي ، ويجب تكرارها إلى أن تبدو جهود الشخص في فصل يديه غير مثمرة .

## التجربة الرابعة

وقد لا تنتج التجارب الثلاث المفعول المطلوب مهما كان الشخص يحمل من استعداد للتأثر وقبول الإيحاء ، وقد يرجع ذلك إلى تبعثر أفكاره وكثرة الحوائل والمعتراضات التي تمنعها من التمرکز والثبات على أمر معين ، فيردّد العبارات الموحاة إليه ولكن خيلته لا تقوم بعملها لانصرافها إلى أمور أخرى . وفي مثل هذه الأحوال كنت أجرب الطريقة التالية : يجلس المريض مطبقاً عينيه ، واضعاً يديه على ركبتيه ، وراحته مفتوحتان إلى أعلى . وأطلب إليه أن لا يفتح عينيه إلا بعد أن أمره بذلك ، وأن يحصر تفكيره في يديه ، وأقول : « إنهما مفتوحتان ، ولكنهما ستطبقان دون أن تشعر . بدأت أصابعك بالتحرك والانطباق . لن تستطيع إيقاف هذه الحركة فكلما حاولت ذلك تعودان إلى الانطباق . تشنّج يدك ثانية فثانية وتنطبقان انطباقاً كاملاً . تشنّجان بحيث لا تستطيع فتحهما . » وأتابع بعيني تأثير هذه الإيحاءات ، حتى إذا ظلت اليد جامدة ، أتابع : « سيبدأ الانطباق حالاً . سيبدأ حالاً . » لقد تحركت الأصابع وبدأت تلتوي . . . هكذا . . . إن التواءها يتزايد . الخ . . . » وحين أرى أن الإيحاء أعطى ثمرته واستجابت اليدان له أتابع الأقوال المماثلة إلى أن تنطبق القبضتان تماماً .

وإذا كان هناك مشاهدون فإنّهم يساعدونني بانعكاسات أفكارهم لأنّ تفكيرهم بكامله يكون منصباً على العملية . فيقول أحدهم : « لقد تم الأمر . لقد بدأت اليدان تنطبقان . » ويقول آخر : « لقد انشئت تلك الأصبع أكثر من رفيقتها . » فيزداد تأثر الشخص الموحى إليه ويتضاعف المفعول . وتجدر الإشارة إلى أن هذه التجارب لا ضرر منها ، وتطبيقها يساعد على معرفة مدى القدرة على الإيحاء .

ويكفي لإبطال مفعول الأوامر الموحاة أن تؤكد اختفاءها . ويحدث في بعض الحالات النادرة أن يشعر الشخص ، المتأثر إلى درجة قصوى ، بالخوف من بقاءه في الحالة التي وصل إليها ، وقد يكون شعر بهذا الخوف قبل القيام بالعملية ، فعليك أن تزيل خوفه بإلغاء مفعول الإيحاءات ، ويتم ذلك بأن تؤكد زوال التشنج عندما تقول « سبعة » : « حين أقول سبعة يصبح بإمكانك أن تفتح يديك بسهولة . » ويستحسن أيضاً إحداث ضجة مفاجئة ، كأن تصفق يديك .

### ٣

بين حالة اليقظة ، حالة الوعي الكامل ، وحالة النوم المغناطيسي ، حالة اللاوعي ، عدد من الحالات الوسطى تتميز فيما بينها بفروق لا يكاد المرء يشعر بها . وتخف حدة الملكات الواعية تدريجاً بتأثير العمليات المغناطيسية وتوقف سلطاتها في لحظة معينة لتمحي وتترك اللاوعي يشغل حقل التفكير شيئاً فشيئاً إلى أن يحتاجه بكامله ، وعند ذلك يصبح النوم المغناطيسي كاملاً ، ويصبح تأثير اللاوعي عميقاً بما يوحى إليه من أفكار وأعمال . لقد شرحنا قبلاً كيف يحصل المرء على الاسترخاء والخلد ، وسرى الآن كيف يحوز ذلك على الغير .

وليعلم الشخص أن الأمر لا يتعلق بتنويمه تنويمياً كاملاً ولكنه إذا شعر بالنعاس فليستسلم إليه ، أما إذا حاول المقاومة فيخرج عن الوضعية التي تريد أن تجعله فيها . وإذا كان الشخص المراد تنويمه يشعر بنفور أو بغض أو خوف من النوم فمن الأفضل الإقلاع عن كل محاولة لأن أفضل الإيحاءات في مثل هذه الحالة تمحوها الأفكار المعاكسة المناهضة وتبطل مفعولها . أما أفضل وضعية للشخص المراد تنويمه فهي أن يجلس على أريكة مريحة ،

ثابت الذراعين والظهر والرأس ، وتشكل الساقان زاوية قائمة أو منفرجة قليلاً بحيث تسمحان للقدمين بالاستناد إلى الأرض . ولتسهيل عملية النوم يجب أن يكون هناك ضوء أزرق ضعيف ، ودرجة حرارة الغرفة من ٢٠-٢٥ ، ولا تكون أقل من ١٥ .

ويقف المنوم أمامه ويطلب منه أن يحدق إليه ، ويمسك بإبهاميه ويوجه إليه نظراً هادئاً لطيفاً، ويضغط على الإبهامين ضغطاً خفيفاً متشابهاً. أما جلود الأطراف، وهي منطقة تنويمية معروفة، فتستعمل كنقطة احتكاك بين المنوم والمنوم، إذ يضغط المنوم ضغطاً خفيفاً على الأطراف الداخلية لظهر إبهام الآخر . ولا فائدة من الإحياء أثناء الدقائق الأولى ، لأن جمود عضلات المنوم، وإيقاف مفعول انتباهه لاضطراره إلى التحديق في عيني منومه ، وكذلك الضغط على الإبهام ، كل ذلك ينتج استرخاء يظهره الثقل في الجفون . وحين يبدأ الشخص بإطباق جفونه تعطى الإحياءات الأولى .

ويقول المنوم : « جفونك ثقيلة . سترى كأن ضباباً أو قناعاً يغلف عينيك . ستطبق عينيك حالاً » . وتثقل جفونك بين لحظة وأخرى . ويزداد تشوش نظرك . »

وهذه العبارات التي تلقى بأشكال مختلفة وتردد تباعاً تقود إلى إطباق الجفون فالنوم . ويعاود المنوم إحياءاته بعد ذلك : « الآن تطبق عيناك تماماً . ستصيحان منطبقتين عندما أقول سبعة . واحد . . . لقد أصبحتا ثقليتين . اثنان . . . انطبقت الجفون . ثلاثة . . . لقد ثقل رأسك . أربعة . . . تغلب عليك النعاس . خمسة . . . عيناك مطبقتان . ستة . . . مطبقتان تماماً . سبعة . . . أنت تنام الآن » .

وحين تصل إلى هذه النتيجة يصبح باستطاعتك إلقاء الإحياءات الشافية الملائمة لحالة النائم .

من المفروض أن تبلغ قابلية الإيجاء ذروتها عند اليقظة النومية - السير أثناء النوم - يعني في حالة اللاوعي الكامل ، فهل نفهم من ذلك أن الإيجاء التربوي والشفائي يكون أسرع وأفضل في حالة اليقظة النومية منه في حالة النوم المغناطيسي ، أي في حالة الاسترخاء وجمود الملكات ؟ . . . كلا . إن تقدّم المرض يتوزّع على فترات معينة ، وكذلك التقدّم في الشفاء . ويستخلص من ذلك أن من المستطاع الحصول على النجاح بواسطة الإيجاء الذي تطول فترات تطبيقه على مريض في حالة الاسترخاء والجمود والتنويم .

## العلاج الایجائي

إن الشرط الأول في تطبيق العلاج الإيجائي على وجه فعال هو تجنب التأثير على مخيلة المريض وأعصابه بما يعاكس الهدف المطلوب . فعلى الخبير أن يتخذ موقفاً مناسباً ويختار كلامه بحذق وتفهم ، وينقيه من كل ما يسبب للمريض نفوراً أو غمّاً أو شكّاً . إن كلمة غير حكيمة تلقى اتفاقاً تؤثر تأثيراً عظيماً ، والطبيب الحاذق يعالج مريضه بشكل يبعث الاطمئنان ويوحى الثقة منذ أول الأمر ، ويقف منه موقفاً هادئاً مهما كانت حالته خطيرة ، كأنه يعالج مرضاً بسيطاً ، ويتعدّد عن الحماسة المازدة أو الردّ الذي يوقظ الشك . وأولئك الذين يتحلون بمعرفة معمقة في المسألة بعدما درسوها وحللوها واختبروها .

سوف يجدون الكلام الملائم بسهولة . ولنذكر أن التدرّج بالصبر ، وعدم التظاهر بالألم ، والكلام المركز الذي يلقي دون لطف أو لوعة أو أثار معبرة ، كل هذا يؤثر أكبر تأثير في أولئك الذين يتألمون .

ومعظم المرضى يحبون الإسهاب ، فيمزجون بكلامهم ، وهم يشكون حالتهم ، كثيراً من التفاصيل والحوادث العارضة والشكاوى غير المجدية ، فيصغي الطبيب إلى ذلك بهدوء وصبر ، ويحلل ما يسمع ويستخرج منه نتيجة شافية بعد أن يجمع العناصر المفيدة التي توصله إلى فهم المرض وطريقة معالجته . وفي حالة تطبيق العلاج الإيحائي يجب أن تهيمن فكرة الشفاء على نفس المريض ، فإذا شرح مرضه بتفصيل فلن يرضى على موطن الداء وليس لمجرد الشكوى والتوجع كما هي حالة أكثرية المرضى ، ولهذا يحتاج الطبيب إلى كثير من الحنكة والذكاء والصلابة المستمرة اللطيفة ليهيئ مريضه لتلقي الإحياء .

ويجب أن لا ننسى أن الإرادة الخاضعة للعواطف الجحيلة ، والنية العميقة المؤمنة بزوال المرض ، والتأكد من الشفاء ، كل ذلك يشكل إحياء ذاتياً يرفع القلب والروح إلى مستوى المهمة اللازمة ويساعد الطبيب أكبر المساعدة في مهمته العلاجية . ولا يختلف رب العائلة عن الطبيب في هذا الصدد لأنه مدعو إلى فرض إحيائه الشافي على أولاده وزوجته ، وكذلك الزوجة العاقلة المدركة لأنها تتوصل بفضل فطنتها إلى توجيه زوجها وأولادها الوجهة الحسنة .

ومعرفة طبيعة الحالة المرضية وأعراضها تساعد على إيجاد صيغة الإحياءات التي تقود إلى الصحة ، ولنتنبه إلى تحري الصدق في الكلمات الموحاة لأن هنالك أمراضاً بطول شفاؤها فإذا وعدنا المريض بالشفاء العاجل منها نخلق في نفسه الشك بعلاجنا وأقوالنا .

وقد عقد رجال الاختصاص فصولاً طوالاً حول هذا الموضوع خلصوا



منها إلى النصائح الآتية : « لا تظهر قلقك من أعراض المرض مهما كانت خطيرة ، ولا تحدث المريض عنها لئلا يزيد من تفكيره بها فتستقر فكرة المرض في نفسه وتصبح إزالتها صعبة . وعليك أن توجه انتباهه إلى فكرة الشفاء فقط . »

والمريض المصاب بمرض عصبي نفسي لا يستطيع أن يوحى إلى نفسه البقاء والشفاء نظراً للمتاعب والآلام الكثيرة التي يشعر بها ، ولا يبقى أمامه إلا أن يفهم طبيبه بالتفصيل كل أعراض مرضه وما يتتبعه من أزمات وآلام ليستوحي منها الطرق المفيدة . وقد دلت التجارب على أن المريض يتعزى ويسرى عن نفسه بذكر مرضه ، وخصوصاً إذا كان يتحدث إلى « من يثق به » ويتنظر منه وسائل فعالة سريعة للتخفيف عنه . وهذا ما يجعلنا نجزم أن أول واجبات الطبيب النفسي هو الإصغاء إلى مريضه حتى النهاية ، ثم يلقي عليه الأسئلة الموضحة للنقاط المبهمة ، فيفهم المرض جيداً . ثم يقول للمريض : « إن إيضاحاتك كافية . لقد فهمت حالتك تماماً وسأحمل إليك الدواء . » ويلزمه بعد ذلك بتفادي التفكير في متاعبه وآلامه أو الحديث عنها ، وليلعلمه أنه قال كل ما يجب أن يقوله وأن الإعادة تضر به .

ولما كان هذا الكتاب يضيق عن التفصيل الكامل فلني أوجه انتباه القارئ وعنايته إلى النقاط الآتية التي توضح دور الإيحاء في العلاج :

أ — هناك اضطراب جسماني يعود بأصوله وأسبابه إلى عنصر نفسي ، أو فكرة تسبب خللاً وظيفياً خفياً .

وهكذا فإن إحساساً أو تأثيراً وقتياً ينتج عن سبب غير مفهوم ، بإمكانه خلق إيحاء ذاتي مستمر يسبب اضطراباً حقيقياً . إن خلل عضو بتأثير ضغط خارجي ، أو عدم انتظام في العروق ، يتبعه خلل يواصل عمله إلى أن يزول الإحساس تماماً عن العضو المذكور . والأمر كذلك في نظام الأفكار ، إذ أن

صدمة عصبية بسيطة تسبب الجمود لبضع دقائق ، أو حركة مصحوبة بتشنج ، أو تقلصاً عضلياً ، أو ضعفاً في النظر أو السمع أو النطق ، ترك طابعاً عميقاً في اللاوعي يمكن أن يعاود الظهور بشكل شلل ، أو اهتزاز تشنجي ، أو مغصٍ أو عَمى أو صمم أو تَمَتَّة .

إن ضعف الأعصاب ، المتصل أحياناً بأسباب عضوية ، ينتج غالباً من الشعور بالرعب الذي لا يفرق عن الانحطاط الذهني والعصبي التابع لفترة الإفراط والعياء وخيبة الأمل والضيق ، فتنتطح هذه الكليشيات على اللاوعي وتفسد تفكير المريض وتجعله يستسلم للأفكار السوداء .

إن التأثير الأخلاقي لا مثيل له عندما تحقق جميع المحاولات ، وضحايا الحالات العصبية يكونون عبيداً لللاوعي الذي يحتاج إلى تربية لطيفة دقيقة ، يعقبها الشفاء التدريجي .

ب- إذا توصلنا في معظم الأمراض العصبية ، إلى إنقاذ اللاوعي من ردود الفعل الداخلية وجعلنا فكرة الشفاء تتغلب فيه ، فإننا نحصل على الشفاء الأكيد .

ولكي نفهم ذلك علينا أن نتذكر أن اللاوعي هو محرك الوظائف الفعالة في الشفاء ، ويفقد تأثيره عليها حين يجتاحه عاطفة ضعف . وما علينا إذن إلا أن نحول التفكير نحو الشفاء ونوحي التأكد من حدوثه ، أو إمكان حدوثه ، وبذلك نضعف قوة اللاوعي .

ج- إن التشويش الناتج عن سبب عضوي يظهر باضطرابات نفسية عصبية .

إن "كل" استعداد للإصابة بمرض ، فيه بعض الظواهر النفسية العصبية . وهكذا نرى العالمين بمرض النورستانيا ( ضعف الأعصاب بسبب اعتلال النخاع الشوكي ) ذي الأصول النفسية الصرفة ، يعرفون حالة ذات أعراض

مماثلة ناتجة عن بعض الشذوذ الكيميائي في الخلايا. وهذا الشذوذ تفسره الوراثة في السل والكحول والأمراض الزهرية . وفعالية الإيحاء لا يمكن أن يظهر أثرها فوراً، فهناك جهاز عضوي متسمم يكمل الجهد اللازم لإلقاء سمومه خارجاً، أو ملاشاة مفعولها. وأثناء ذلك يختصر الإيحاء العامل وردود الفعل الطبية تقدمه. وقد رأينا بعض أعراض الهيدروفوبيا (الخوف من الماء) تختفي بتأثير بعض الإيحاءات الناتجة عن دافع متبلور في اللاوعي : كخطم المريض في إغراق نفسه أثناء طفولته ، أو أنه شاهد حادثة غرق ، وهكذا يتكون عنده خوف من الماء لا راد له . فإذا كان الحقل العضوي لم يفسد فإن قابلية التأثير أو الإيحاء تكفي لإزالة كل خوف أو هوس أو هذيان أو خور ممكن .

د- يزيد المريض ، في حالة المرض المزمن ، من اضطرابه بواسطة الإيحاء الذاتي .

إن انحراف المزاج والآلام والتأثرات تضرّ بتوازن المريض العقلي ، وتقلقه ، وتسبب له انعكاسات مؤلمة . أما القلق المتأتي من سبب داخلي فإنه يؤثر كأنه عنصر نفسي ، ولهذا يقود الإيحاء المريض إلى شرح كل ما يشعر به ويؤمن له نقاهة سريعة ثمينة .

إن أشد الأمراض إذن يجد دواءه في العلاج الإيحائي الذي يزيل الآلام ويؤخر تطورها ويطيل الحياة . وكل طبيب مجرب يوفر لك حيوية دافقة ووسائل دفاع لا مثيل لها فتبعد الموت عنك . والإيحاء يضعف هذه الوسائل والحيويات وينظم الدفاع ويقرر التوازن ، لأن تأثيره يطبع على اللاوعي تأكيداً تاماً بالشفاء والتغلب على المرض ، وليس لك إلا أن تؤمن بشفائك وتثق بطبيبك ، فهناك ألوف كانوا يؤكّدون استحالة شفائهم ، فإذا باليد السحرية تفعل العجائب ، وتنتزع اليأس القاتل من نفوسهم لتضع مكانه الأمل المحيي ، وإذا بهم يتغلبون على الخطر ، ويناهضون الموت ويبلغون الحياة المرحة السعيدة .

ليس من اللازم أن تبحث في أصول التنويم المغناطيسي أو تعتبره أمراً لازماً لا يستغنى عنه ، بل عليك أن تراقب عملياته بهدوء وترى نتائجها بنفسك . وإذا لاقيت رجلاً لا يعتقد بفعالية الإيحاء وفائدته إلا عندما يكون المرء في حالة لاوعي كاملة ، فأخبره أن هناك وسائل لا غنى عنها ليصبح المرء في حالة اللاوعي ، وأن كل وسيلة تحمل إليه نتيجة ثمينة .

وليس هناك من علاقة خارجية تدلّ على النوم المغناطيسي حين يحدث ، إذ ترى الرجل المستغرق استغراقاً كاملاً في حالة اللاوعي كأنه في حالة إغفاء طبيعي ، ويبقى لون وجهه وهيئته وتنفسه طبيعياً كما كان في بدء العملية ، وجفونه المطبقة تهتز من أية حركة خفيفة كأنه أطبق عينيه بملء اختياره . فإذا رفعنا جفنه ورأينا الحدقة كأنما تتطلع إلى فوق نعلم أن هناك بدءاً في النوم المغناطيسي .

وحين تعتقد أن مريضك قد نام فيجب التأكد ، قبل البدء بالإيحاء الشفائي أو التربوي ، من أنه يسمع ويدرك ويسجل الوصايا المعطاة له ، ويكفي أن تصدر إليه أمراً بسيطاً ( النهوض ، المشي ، التكلم مع شخص وهمي . الخ . . ) لتثق أن الإيحاءات تعطي نتائجها إذا نفذه .

ولنصل الآن إلى النقطة الأساسية التي يتوقف عليها عملنا بكامله :

كيف توحى إلى المريض ؟

أرى من المناسب أن تبدأ دائماً بأن تطبع على اللاوعي كيف ينظم ويضبط جميع الوظائف . والوصول إلى ذلك حاول أن توحى إليه النوم الهادئ ، السريع ، العميق ، واليقظة اللطيفة ، والعاطفة المستمدة من العزيمة والقوة والثقة بالنفس ، والتنفس العميق الحر ، والقبالية الطبيعية والهضم المعدي

والمعوي التام ، دون تناقل أو تمهّل ، والحركات السهلة ، وتنفيذ العمل اليومي بلذّة وسهولة ، وراحة الدماغ ، والهدوء في جميع الأوقات . الخ .  
وبعد ذلك تبدأ بمهمتك وفقاً للحالة المرضية ، فتوحي التحسن المطرد ، وملاشاة الألم ، وزيادة القوى . الخ .

أمّا ما يلزم بوجه عام فهو أن يحتفظ تفكير المريض بعدد كبير من التمثلات والصور الذهنية المتعلقة بتحسّن حالته . كأن تحدث الواهن مثلاً عن تغذية عامة يشعر بمفعولها ، وعوامل تشفي العواطف والقوى الداخلية والخارجية شفاء كاملاً ، وعن الإمكانية الراهنة التي تتيح له القيام بأعماله واستقبال أيامه بسرور ، وعن الفرح الذي يملأه حين يرى نفسه أكثر قوة وأفضل عافية ، وعن الجهود التي يستطيع بذلها وهو مسرور نشيط .  
وأخيراً عن كلّ ما يبعث فيه الرغبة في الحياة وكلّ ما يولد في دماغه فكرة الأمل والشفاء .

والإيحاءات المقتضبة لا تكفي في حالة النوم المغناطيسي الكامل ، وعلى الخصوص إذا كان النائم مثقفاً قادراً على التمييز الدقيق بين الكلمات الموحاة إليه . أما إذا كان غير مثقف ، أو ذا عقلية محدودة ، فتردّد الكلمات نفسها على مسمعه عدة مرات . واختيار الإيحاءات وفقاً لعقلية المريض يجب أن يكون موضوع تفهم وإدراك ، أمّا الأناقة في التعبير فتبقى ثانوية .

وأمّا الخوف من عجز الطبيب عن إيقاف المريض ففي غير محله ، لأنّني قمت في حياتي بألاف العمليات ولم أخفق مرّة واحدة في إيقاف المريض . ولكي توقظ مريضك يكفي أن تعلن له : « سأوقظك الآن . سيصبح رأسك خفيفاً ، ويختفي خدرك وتفتح عيناك . وستنتهي من النوم حين أقول : « سبعة » وتصبح بتمام اليقظة ، مرتاحاً هادئاً . وستشعر بالميل إلى الابتسام حين تفتح عينيك . » ثمّ تعدّ بعد ذلك بهدوء : واحد ، اثنان ، ثلاثة . الخ .

وأحياناً يعرّض المريض لصدمة عصبية صغيرة ، كأن تضرب يديك فجأة على الطاولة ، أو تقوم بأية طريقة أخرى ، وترى المريض يفتح عينيه ويبتسم . وهذه العلامة الأخيرة تدلّ على اليقظة .

وإذا لم يستيقظ المريض حين تقول : سبعة ، فعليك أن تعاود الإيحاء مؤكّداً : « أنت تستيقظ . لن تشعر بشيء من تأثير النوم . الخ . . . » ولكن عدم اليقظة لم يحدث أبداً .

### ٣

يكون الإيحاء الشفائي مجدياً حين يكون المريض غارقاً بتلك الراحة العضلية والفكرية التي ألعنا إليها في الفصل السابق ، وقبل كل شيء يجب أن يتسلّح بالانتباه الذي يرتقب الحوادث ويؤمن بنتيجة الإيحاء ، لأن الإيمان يجترح المعجزات ، وذلك بأن تدعه يتحقق بنفسه فعالية الإيحاء الاختباري بتطبيق التجارب التي أشرنا إليها قبلاً .

وبعد ذلك نقود المريض إلى الإغفاء ونبدأ بالإيحاء ، وتكفي مدة ثلاثة أرباع الساعة في أغلب الحالات . وحين ننتهي ، يزول استرخاؤه بسهولة إذا أوحينا إليه العبارات الآتية : « أصبح رأسك الآن خفيفاً . إنه يخف أكثر فأكثر . أنت تشعر بالهدوء ، لقد بقيت جامداً مدة طويلة ، وحين تنهض تجد نفسك في حالة خدر مريح كحالتيك عند نهوضك من النوم بعد كل ليلة . ستفتح عينيك بشكل طبيعي حين أقول : « سبعة » . وستظلّ الإيحاءات تؤثر فيك دون أن تشعر حتى المرة القادمة . ستأكّد من مفعولها كل يوم ، إنه مفعول متمهّل ولكنه دائم ومؤكّد . »

وربما يضجر المريض من طول المدة ، ولهذا وجب إفهامه أولاً أن شفاؤه ربما يطول إلى أكثر من عشر جلسات ، وأن الاجتماعات الأولى نتحدث

تأثيرها التدريجي أما النتيجة النهائية فنبغها مع الوقت . ومن المفيد الإشارة إلى أن العمل الداخلي المتولد من الإيجاء لا ينتج حالاً التأثير المطلوب ، بل يجب توفير الوقت اللازم للعناصر الموحاة حتى تختمر ، فهنا أيضاً يوجد بذرة وولادة ونمو ، على أن لا ننسى أن الاستمرار يحدث أفضل النتائج على الدوام .

#### ٤

إن الألم الغامض مدعاة للرب ، والاضطراب الأخلاقي والاعتقاد بعدم الشفاء ينتهيان إلى أمراض مزمنة وهموم مقلقة . فإذا حاولنا إفهام مريض لماذا وكيف يجب أن يشفى ، إذا ساعدناه على إدراك ما يجري فيه إدراكاً مضبوطاً ، فإننا نوفر له قاعدة ممتازة من ردود الفعل النفسية ضد مرضه ، لأنه إذا فهم الأسباب عرف كيف يتجنبها .

فالهدف الواجب بلوغه إذن هو أن نسهل للمريض معرفة واضحة لأصول اضطراباته وتطورها ونموها بعد أن نحذف منها ما يمكن أن ينتج أفكاراً تشي العزم ، ويجب أن لا نستعجل الأمور ، فبعد إلقاء الفكرة الأولى : « تستطيع الشفاء » ، تأتي التأملات ثم الإسهاب . ومن الأفضل إنارة الشكوك ، والإجابة على الأسئلة القلقة التي يلقيها المريض على نفسه ، وبيان أسباب تأثيره الداخلي الذي يقرّر الراحة النفسية العصبية ، هذه الراحة التي تضع تحت تصرف الطبيب الدائي اللاوعي جميع العزائم الفسيولوجية .

وهناك أمور كثيرة يصبح عرضها وبيانها مصدراً لإيجاءات ممتازة عاقلة ، كتوجيه انتباه المريض إلى الجهد الناتج عن رد فعل الجهاز العضوي المتسمم ، أو أن يتطلع بهدوء إلى الأزمات المؤلمة المحتمل وقوعها ، فيتحملها بهدوء وصبر .

وهناك طريقة أخرى هي الإيحاء المستور ، ويقضي بأن تغلف الفكرة التي نريد توجيه انتباه المريض إليها فلا يعيها ولا يناقشها ، وندخل في دماغه ما نريد دون أن نوقظ المقاومة . وحين لا يرتاب بمقصودك تستطيع أن تقول ما تريد موجّهاً حديثك إلى الناس ، وتدخل في هذا الحديث أشياء تولد فيه فكرة الشفاء. إن الكلمات الملقاة بعدم مبالاة أو بإهمال يلتقطها المريض دون حذر ويسجلها لاوعيه آلياً فتمتزج بأفكاره المحتشدة حول الموضوع نفسه ، وينتج من هذا الامتزاج تغيير مؤكّد في عقلته . وما عليك إلا أن تعتمد إلى تغيير بعض النقاط الثانوية التي استقرّ رأيه عليها ثمّ تطوّر تدريجاً هذا التغيير الذي حصلت عليه .

وهناك أسلوب آخر لصرف نظر المريض عن الإيحاء المقصود وذلك بتقديم مستند مادي . فاهتزاز بدوي يساعد على تخفيف الألم . ولنختصر فنقول : إن كلّ ما يحفظ الانتباه ويثبتته هو فعال . ولما كان تطبيق الإيحاء المستور يحتاج إلى فهم دقيق لعقلية المريض وحالته والظروف المحيطة به فإنّني أتركه لتقدير الطبيب النفسي المعالج .

إذا كنت بعيداً عن المريض فإنّك تؤثر فيه تأثيراً حسناً إذا كتبت إليه ما تريد أن تقوله له . وسلسلة من الإيحاءات المكتوبة بخطّ واضح مقروء ، أو مطبوعة على الآلة الكاتبة ، تظهر نتائجها على المريض عند قراءتها كما لو ألقيتها عليه شفهيّاً . وهناك أطباء متخصصون يكتبون الإيحاءات بخط كبير على لوحة تطلّى حروفها بالفسفور ، وتوضع بحيث يقرأها المريض دون



تعب قبل النوم ، وتسهل عليه الإغفاء في الظلام ، وترك طابعها في لوعيه طوال الليل .

وكذلك الكتب المشوقة الموضوع لهذه الغاية فإن المريض يجد فيها ما يريحه وينسيه آلامه . أما الإيحاء بواسطة الرسائل فإنه يساعد على نحو العادات السيئة ، وخصوصاً إذا انزوى القارئ في مكان بعيد عن الضجة وجلبة الناس . وقد قام الإيحاء الكتابي بمهمة ناجحة جداً في مداواة الحالات العضوية الصعبة .

## ٧

إن الإيحاء الذهني — أي الذي يحدث ذهنياً دون أن يُلفظ — يوفر وسيلة ثمينة للتأثير في الغير ، وفعاليتها غير مشكوك بها . وقد جرّبه كثير من العلماء على رجل نائم ، أو على من يملك موهبة لاقطة ، وأثبتوا إمكان التأثير فيه بإيحاءات يضمهرها الطبيب المعالج بينه وبين نفسه . وهذه الظاهرة هي التي كانت تدعى قبلاً توارد الأفكار أما اليوم فتدعى التلبسي Télésychie أو فرض الأفكار عن بعد وانتقالها ، ولنورد مثلاً :

هناك رجل تلقى ضربة مميتة ، وقد تذكر أحد أقربائه في فترة انتفاض من النشاط الذهني . وكان هذا الأخير في الوقت نفسه يتخيل الحادث والضربة التي تلقاها قريبه .

وهناك كثير من العلماء الأفاضل أمثال أوكورويكر وجيرت كانوا يفرضون إيحاءهم من بعيد على رجل كان من عادتهم أن يعرضوه للتنويم المغناطيسي ثم يوقظوه ليأتي ويجدهم مختبئين بين أدغال غاب أو جينية .

ولكنهم لما حاولوا تطبيق عملية مماثلة على إنسان أخذوه صدفة ولم يسبق لهم أن رأوه ، أخفقوا ولم يحصلوا على نتيجة ، وعزوا هذا الإخفاق إلى عدم إمكان التأثير في الأصحاء . ولكن التجارب أظهرت أنهم « إذا تابعوا عملهم

مدة طويلة ومارسوه كل يوم لفترة معينة فإنهم سوف يفرضون تأثيرهم النفسي الكافي فيتحول هذا التأثير إلى دافع داخلي يكمل المهمة الموحى بها مهما كان الشخص الذي يتعرض للتجربة . »

كان انتقال الفكرة من دماغ إلى آخر موضوع بحث كبير في جميع الأزمان ، ففي الشرق القديم ، والصين ، والهند ، وفارس ، ومصر كان كثير من العلماء يعرفون التلبسي ، وقد ذكروه في مؤلفاتهم . واستعرض الفلاسفة القدماء التأثير الخفي للفكرة التي تسيطر على ما جاورها ، فأعلن ابن سينا في كتابه « الطبيعة » De Natura : « أن النفس الإنسانية لا تؤثر فقط في الجسم الذي يحملها بل في الغير أيضاً » . وقال مارسيليوس فيسان : « إن النفس المسوقة برغبات عنيفة تؤثر في جسم مجاور إذا كان أضعف منها . » وقال بيير بومباس : « تنقل النفس صفاتها الحسنة أو القبيحة . » وقال اغريبا : « من مميزات النفس الإنسانية أنها تغير وتجذب وتمنع وتربط الأشياء والناس بما ترغب . »

وفي رأيي أن الفكرة تنتقل دون جهد إذا كانت حية واضحة ولا تصطدم بالتخيلات النفسية عند الشخص الآخر . وإذا كان هناك شخصان تتشابه حالتهما النفسية فإنهما يوثران بسهولة بعضهما ببعض ، وتسعى أفكار الواحد منهما إلى إيقاظ اهتزازات في نفس الآخر تكون استجابة لها . والعلاقات الودية القائمة بين كائنين تشكل علاقات نفسية تسهل الإيحاء الذهني الشفائي . فإذا كنت تسهر على مريض ، أو تنام في غرفة مجاورة لغرفته ، وأردت أن تؤثر فيه ذهنياً فضع نفسك في حالة استرخاء عضلي ، ووجه انتباهك إليه ، ولتحتفظ بخيلتك بالأفكار والكلمات والتمثيلات التي توضح التأثير الجليل ، والتحسن ، والشفاء الذي تمناه ، واحذر أن تصحب ذلك بتوتر أعصاب أو تشنجات كتلك التي تحدث مع من يحاول حل مسألة صعبة .

والأفضل أن تتصوّر المريض يطيع الإيحاءات التي توجهها إليه ، وتتصوّر آلامه تزول أو تخف تدريجاً .

وإذا استولى عليك النعاس أثناء هذه العملية الطويلة — من ثلاثين دقيقة إلى أربعين — ففّق أن عملك سيتابع سيره أثناء نومك وسيشعر به المريض .  
لنتذكّر دائماً أن الأفكار القويّة التي توجّه نحو مريض تؤثر فيه دون أن يكون هناك طريقة علمية لإيحاءها ، ولندكر أيضاً أن التلبس ، كآية وسيلة أخرى ، تفرض الأفكار الحسنة أو السيئة .

## الايحاء التربوي

### ١

إن الطفل العاجز عن التمييز يقبل مطيعاً جميع المحرضات التي لا تتعارض مع الأسس الوراثيّة التي حملها معه عند مجيئه إلى الدنيا . وهذه الأسس المهيئة سلفاً تتناقص أو تتضاعف تحت تأثير الفكرة التي تنعكس على الطفل . أما الأهل فمن عادتهم أن يتركوا لولدهم الحبل على الغارب طوال السنوات الخمس الأولى ، دون أن يحاولوا إصلاح الانحرافات التي تنمو في الكائن الصغير والتي تغلف دقتها الميول المعيبة . ومن رأينا أن التربية يجب أن تبدأ في المهد ، منذ الشهور الأولى التي تلي الولادة . وبدلاً من الابتسام الدائم لحركات الولد وأعماله مهما كانت ، يجب أن يحوّل بلطف عن الطريق غير الصالح ، ويقوّم الاوجاج الذي بدأت تباشيره تظهر فيه ليصبح تقويمه في المستقبل سهلاً ، لأن الإهمال من شأنه أن يجعل العيوب تتأصل في نفسه ، فإذا لم يفكّر الأهل بمحاربتها في أول أمرها فإن اقتلاعها يصبح صعباً وشاقاً ، وربما مستحيلاً ،

لأنهم يقفزون من التساهل الخانع إلى الشدة القاسية ، من الابتسام والقبليات إلى التوبيخ القاسي والنعوت القبيحة والعقوبات المؤلمة والقصاص الجسدي . ولا يغربن عن البال أن الولد الذي ننشر أخطائه وعيوبه أمامه ، كأن نقول له : « أنت كسول جداً . أنت غير مهذب . أنت غير مرتب . الخ . . . » لا يشعر بأي ميل إلى إصلاح عيوبه . أمّا إذا استعملنا طريقة تربوية لطيفة ، وكانت طبيعته المرنة تميل به إلى الجمود والتقصير ، فإن الإيجاعات الملائمة تغطي في نفسه فكرة الكسل وعدم التهذيب أو الترتيب ، لأنه يردّها ويوحياها إلى نفسه لاشعورياً . وأما إذا كان شرساً فإنه يثور ويفكر بإخفاء هفواته لا بتجنبها .

وعلى المربين أن يبدأوا بحذف جميع الأغذية المهيجة من مائدة الولد ، ويقدموا له غذاء نظيفاً منعشاً من الحليب والخضار والفاكهة الطازجة مع قليل من اللحم ، والقليل القليل من السكر ، ويعودوه تذوق الزهات في الهواء الطلق ، والألعاب التي تمرن العضلات ، والغسل بالماء البارد في الصباح ، وحين يبدي شيئاً من النشاط الصناعي فإنهم يشجعونه دون تحفظ .

لا نوح إلى ولدك أن فيه عيوباً ، بل حدثه عن الجدة والاجتهاد والأمانة والصدق والفضائل الإنسانية . وبدلاً من أن تصفه بأنه « آخر الجبناء » أكد له أنه سيتغير ويصبح شجاعاً لا يشعر بأي خوف ، ويتنزّه وحيداً في الظلام ، ويقرب من ذلك الحيوان ، إذا لم يكن مؤذياً .

وفي المساء ، حين يهوى الولد ويقرب من الإغفاء ، تجلس أمه بجانبه وتوحي إليه بهدوء : « ستصبح تلميذاً ممتازاً ، وتشعر بالحاجة إلى عمل فروضك المدرسية بإتقان ، وتتعلم أمثولاتك بحيث تشعر بالسرور عند الإجابة دون تردد . وفي الغد تستيقظ نشيطاً بعد نوم مريح ، فتغسل يديك ووجهك بدافع من نفسك . ستألف المدرسة ، وتصغي إلى شرح المعلم بانتباه ، وتفهم

شروحه حقّ الفهم ، وترغب بالدرس والكتابة رغبتك في اللعب أثناء التزهات في الهواء الطلق . « أما إذا كان الغلام لا يعتني بنفسه فتريد الأمّ أنه سيرتب ملابسه وكتبه ولعبه : « يجب أن ترتب كلّ ما حولك لتبقى أشياءك بحالة جيّدة ، فتجدها بسهولة عندما تطلبها . لن تلوث بعد اليوم دفاترك ببقع الخبر ولن تتلف صفحات كتبك . سيزيد تفكيرك بذلك يوماً بعد يوم ، وستصبح في كلّ يوم أفضل من سابقه . »

وللإقلاع عن عادة سيئة كقضم الأظافر ، أو الاجابة الخاطئة ، فإنّ الطريقة نفسها تعطي نتائج عظيمة ، وتنجح عند إخفاق أية محاولة أخرى . أمّا الإيحاء المغناطيسي فلا يستعمل إلا عند الحاجة ، وحين تحقق الطرق الإيجابية الأخرى .

## ٢

يجب أن توجه النصائح بقدر الإمكان إلى عقل الولد فتره نتيجة كل عمل ، ونهاية كلّ عيب ، وحسنات التهذيب ، وسيئات الطيش . وهذه الإيحاءات التي تخاطب العقل لها تأثير كبير إذا أعطيت حين يكون الولد هادئاً منشرح الصدر ، وأرفقت بأحاديث جذابة . أما إذا رأيت نفسك أمام حالة مستعصية أو عدم كفاءة ، فعليك أن تتسلّح بالصبر وتعتصم بالأناة ، ولا تتطلب تغييراً جذرياً من يوم إلى آخر . ففي حالة الحجل الشديد مثلاً ، بدلاً من أن ترهق الولد باللوم ، وتعرض سمعه لمقارنات مهينة بينه وبين رفاق في مثل سنّه ، أخبره أن حالته تتوقف على رغبته بالإصلاح ، ثمّ دعه يحدث الأشخاص الذين يترددون على المنزل ، وليعتقد أنّه يملك الميزات المطلوبة كمحدث ممتاز ، والكياسة اللازمة للمجمعات ، وليطلب منه إلقاء بعض المقطوعات في اجتماع عائلي ، أو في بعض الظروف المناسبة . وليقم بنفسه بشراء بعض الحاجات واختيار السلعة المناسبة دون تردد أو وجل .

إنّ هذه التربية تضاعف من تأثير الأهل ونفوذهم وتستحقّ الجهد والوقت المبذولين في سبيلها .

٣

والصورة المعطاة كمثل هي أعظم الإيحاءات غير المباشرة تأثيراً وأهمية . وكذلك المعاشرة فإنها تؤثر بشدّة في الطباع فتلاشيها تماماً وتغيرها إذا لم يكن هناك من سلطة أبوية مفروضة وتوجيه عائلي ملموس . لا ترك ولدك للضعفاء وأبناء الشوارع والمرضى ، فإن ما يلاحظه وما يسمعه أو يقرأه ينطبع في لاوعيه وينبت فيه بذور الخير أو الشرّ . أتريد أن يتذوق ولدك العمل ؟ . . خذه إذن إلى حيث يندھش سمعه وعينه من الخليقة البشرية العاملة المجدّة في المصنع . دعه يشاهد رجالاً موهوبين نشيطين في حالة العمل ، وضعه أمام نتائج البطالة ليستخرج بنفسه نتيجتها ويتعرّف إلى مصير الحاملين العاطلين الذين يهملون واجباتهم ويتسكعون في الشوارع ، ويتغاضون عن اكتساب المعرفة اللازمة لتطوّرهم . لا تحاول أن تشرح له الأمثلة الموضوعة أمام عينيه بل دعه يبحث بنفسه ، وانتظر نتيجة تفكيره ، وسترى مبلغ تأثيره بما شاهد . إنّ حبّ العمل ، ومعاشرة الناس الذين يجدون أكبر لذّة في عملهم ، هما الوسيلتان اللتان تفرضان أكبر تأثير على عقلية الولد واتجاهاته ، وبإمكانك أن توجي إليه بكلّ ذلك .

وما تستطيع عملية التلبسي أن تفرضه على مريض ، تستطيع أن تفرضه أيضاً في حال تربية الطفل . فالملاحظات المرسلة ذهنياً أثناء نومه تفرض عليه مفعول اللوم الذي تجابه به شفهيّاً ، والأمر كذلك إذا كان خارج البيت ، في المدرسة أو في العطلة ، لأن تفكيرك بأن تقوده وتوجّهه يؤثر فيه ويحميه من كلّ خطر جسدي أو أخلاقي .

# سَعَادَتُكَ بِيَدِكَ

أتريد السعادة حقاً ؟ . .

لا تبحث عنها بعيداً .

إنّها فيك

في تفكيرك المبدع لكلّ خير

وفي إرادتك الخلاقة

وفي تصميمك على بلوغها

ودليلك في سيرك إليها .

قراءة هذا الكتاب

عرض وتلخيص : بهيج شعبان





## تستطيع ان تكون سعيداً

مما لا شك فيه أن الفرح ، والحب ، والصحة ، والثراء ، والوفاق ، والسلام ، والسعادة ، كلها من صميم هذا العالم . وأنتم الذين تألمون ، أنتم الذين تتخبطون في المصاعب اليومية وتعيشون في رعب دائم من المستقبل ، يجب أن لا تروا في هذا التأكيد إهانة لبؤسكم لأن هديني هو أن أساعدكم لتكتشفوا في نفوسكم ينبوع جميع الخيرات .

إنكم تعتقدون بوجود الكهرباء ، أليس كذلك ؟ . . تعتقدون بوجودها لأن مخترعين اكتشفوها ، ومهندسين رتبوا مراكزها ، وكهربائيين وضعوا الأسلاك ومعاكس التيار ، ولم يبقَ عليكم إلا أن تضغطوا على زرٍ صغير ليتألق النور . ولكن لنفرض أن هناك طفلاً صغيراً يلهو بالقيام بتمديدات كهربائية : إنه لن يتوصل إلا إلى إتلاف ما في يده ، هذا إذا لم يشغل النار في البيت أو تصعقه الكهرباء ، أمّا النور فلن يتوصل إليه . فهل يستنتج من ذلك أن الكهرباء لا وجود لها ؟ . .

والسعادة كذلك ، فهي كالقوة الكهربائية ، كالثقل ، كالصوت . إنها موجودة ولها قوانينها ، ونحن نقضي حياتنا في نقض هذه القوانين وإنكار السعادة . وفي هذه الحالة يستحيل علينا أن نكون سعداء .

أمّا القانون الأساسي فهو : التفكير المخلوق — الكلام المخلوق .

إن التفكير ، والكلام ، والضوء ، وحتى الصوت نفسه ، تشكل اهتزازات قوية جداً . وتفكيركم بالسرور ، والحب ، والصحة ، والغنى ، والسلام لا يولد فيكم موجات واهتزازات محسنة فقط بل يجذب إليكم كل ما يوافق

هذا المنهاج الساطع . أمّا إذا سيطرت عليكم أفكار المرض ، وخمود الهمة ، ورددت هذه العبارات عدة مرّات باليوم : « ليس لي حظ... لا يحبني أحد... لن أنقلب على مصاعبي ... » فإنّكم لا تبنون فقط جداراً بين السعادة والنجاح وبينكم ، بل تجذبون إليكم المصائب كما تجذب حربة الصاعقة الصواعق .

وأنت يا أخي ، لو أحصيت يوماً عدد المرّات التي تنكر فيها بتفكيرك وكلامك ما تتمناه لعرتك الدهشة ، ولتأكّد لديك أنّك توجه ضربات قاضية إلى آمالك .

وإليك هذه المقارنة الأخرى التي تساعدك على الفهم بصورة أفضل : لو كنت حياً قبل مئة سنة ، فهل كنت تعتقد أنّه سيأتي يوم يضغط المرء فيه على زرٍّ صغير في منزله بباريس لسمع أغنية تغنى في موسكو أو نيويورك ؟ إن من الممكن أن نشبه دماغنا بجهاز اللاسلكي ، ولكنه أكثر إتقاناً وقوّة وحساسية من كلّ ما عرفناه من أجهزة . ومن المؤكّد أنّك حين تود الاستماع إلى موسيقى راقصة لا تفتح الجهاز على محطة تذيع نشيداً مأمّياً . ولكن معظم الناس ، من رجال ونساء ، يربطون تفكيرهم الدائم بموجات سلبية من الخراب ، والدمار ، والحداد ، والمرض ، والبؤس ، ومع ذلك تتولاهم الدهشة إذا لم يتلقوا إذاعة إيجابية سارة .

ونحن لا نعتقد بوجود إنسان في عصرنا الحاضر غير متعرض للصعوبات الكثيرة ، وليست مصاعبنا الشخصية شيئاً بالنسبة للفوضى العالمية والأخطار التي تثقل على الإنسانية كلّها . ولكن لهذه الوضعية حسنتها : إنّها وضعية السابح الذي يلمس أعماق البحر ثمّ يحرك رجله بقوة ليصعد إلى وجه الماء . وكأن من اللازم أن نبلغ أعماق الضيق أو البؤس لتركز إرادتنا على الخروج منه . وهذا ما يجب أن تفعله ، فضع ذلك نصب عينيك دون أن تفكر بتغيير

عادتك كلّها فيما يتعلق بالتفكير والكلام ؛ وسرى أن الأفكار والأحداث السلبية تصبح إيجابية ، والهدامة تصبح بناءة .

وبهذا الثمن تحصل على السلام الداخلي وعلى كلّ ما من شأنه أن يجلب السعادة . على أن تعلم أن ذلك لا يتمّ يوماً واحداً ، فأمالك مئات من العادات الجديدة يجب أن تعتادها . وهل بإمكانك في يوم واحد أن تتكلّم بلغة غريبة أو تعزف على آلة موسيقية ؟ إلاّ أنّني أوكد لك أنّك إذا صمّمت على إحداث هذا التغيير في نفسك فسوف تستطيع بوقت قليل أن تتغير ، وستعرف إلى كثير من المسرّات التي ليس لها عندك أدنى فكرة . وفي اليوم الذي ترى نفسك فيه تواقعاً إلى السعادة فما عليك إلاّ أن تفكر بالحركة التي تدبر بها جهاز الالاسكي لتحصل على اهتزازات سعيدة . إن الروح فيك هي عامل سعادتك . وليس هناك من شيء حولك إلاّ وكان فكرة في الأصل . ولم تقم بأي عمل إلاّ بعد أن فكّرت به طويلاً . وهذا الكتاب الذي تحمله لا يمكن أن يوجد لو لم يكن في بادئ الأمر فكرة أو مشروعاً في رأس مؤلفه . فعليك أن تعلم إذن أن آية حركة تصدر عنك تولد من فكرة ، وكلّ حادث في حياتك مصدره فكرة ، والأعمال العفوية التي نتمها دون تفكير لا يمكن أن تنتج إلاّ بتأثير فكرة . ولكن ماذا يفعل معظم الناس ؟ . . إنهم كالبيستاني المجنون الذي يبذر أعشاباً ضارة ثمّ يصاب بالدهشة لأنّه لم يحصد قمحاً . وأنت كهذا البيستاني ، تبذر أفكار الفقر ، والفساد ، والمرض ، ثمّ تدهش لأنّك لم تحصد كلّ ما في العالم من سعادة .

ألست راضياً عن وجودك ؟ عن حديقتك ؟ هل اجتاحتها العوسج وأصبحت غير منتجة ؟ . . هل تتهم الحظ ؟ . . التي على نفسك هذا السؤال بدلاً من الاستسلام لليأس : « ما هي الأفكار التي بذرتها ؟ . . » وهل أنت متأكد من أنّك لم تقبل في حقلك الداخلي سوى أفكار الحب ، أنت الذي تشكو من أنّك

غير محبوب ؟ . . وهل أنت واثق من أنك لم تستنبت في نفسك سوى الرحمة والمغفرة والسماح ، أنت الذي تشكو من أنك عوملت دون شفقة ؟ . . وهل تستطيع القول إنك بذرت بذوراً كثيرة من أفكار النجاح ، أنت الذي ترى في وجودك إخفاقاً تاماً ؟ . .

إن أفكارنا هي التي تلد كل شيء ، وليس للحوادث من أهمية إلا في الحدود التي نسمح لها أن تغرس فيها أفكاراً سلبية مدمرة . وبعد فهل تعرف بطلاً رياضياً تقدم إلى الحلبة وهو يعتقد أنه سيندحر ؟ . . ولكن الرياضيين يعرفون أنه بعد الاندحار العرضي يجب أن يستعيد البطل ثقته بنفسه لثلاث تمد فكرة الاندحار جذورها فيه . ومن هنا يجب أن تعلم أن أولئك الذين أعجبك نجاحهم يحتفظون في الأزمات والصعوبات بأمل زاهر لا يترزع ، وهذا الأمل هو سبب معاودة النجاح .

تخيل عالمك الداخلي كحقل تنبت فيه كل فكرة من أفكارك مهما كانت . راقب العواطف والأفكار التي تعتلج في نفسك ، وتساءل : « ما هي الثمرة التي تعطيها هذه الفكرة ؟ . . » فإذا كانت الأثمار من النوع الذي لا تريد اقتطفه فما عليك إلا أن تنتزع البذرة الصغيرة دون خوف ، وتضع مكانها بذرة صالحة .

إن إصراراً لطيفاً منك سوف يحول ، بأسرع مما تظن ، ذلك القفر المليء بالعواشج إلى حديقة بديعة زاهرة .

ويتحتم عليك الآن ، بعد أن عرفت ماهية الفكرة المخلوقة ، أن تعرف قدرتها على الجاذبية . فما هو قانون الجاذبية ؟

إنه قانون الحب ليس إلا ، وليس لهذا القانون أية علاقة بالغريزة التي تدفع فتى جميلاً نحو فتاة جميلة وبالعكس . ويمكن تعريفه كما يلي : « إن الاهتزازات الذاتية المتماثلة تتجاذب وتتحقق وتقوى بالتبادل » .

ويقول العلم إنَّ كلَّ شيءٍ في الكون هو اهتزاز . وعليك أن تدرك « كيف » تجذب كلَّ ما أنت راغب فيه . وليس من العبث أن يقال عن مثل أعلى وعن عاطفة إنَّهما « مرتفعان » أو « منخفضان » ، فاللغة تعبر تمام التعبير عن الحقيقة . وفكرة الأمل ، والحب المنعق من كل أنانية ، والإعجاب ، والسماح ، تخلق فينا اهتزازات سامية ، سريعة ، تنضمُّ إلى الاهتزازات المماثلة وتشكل معها ظاهرة قويّة . وحين نشعر بانحطاط فإن اهتزازاتنا تنخفض ، وتبطيء ، ولا يبقى شيء ممّا هو سعيد ومنسجم في حقل الجاذبيّة عندنا . من هنا نعلم كيف نفقد أعظم الآمال . إننا كالحجر المغناطيسي الذي فارقه المغناطيس ، ويلزمنا جهد واعٍ لكي نحرك اهتزازاتنا من جديد في سبيل تحقيق آمالنا .

والمؤمنين طريقة قويّة في تحريك الاهتزازات الواهنة : هي الصلاة ، والدعاء إلى الله ، والاستسلام لمشيئته . إن الصلاة التي يتلوها المؤمن ويفكر فيها عدّة مرّات باليوم تمنحه من التألّق الروحي ما يمنحه خبزه اليومي . أمّا الخالون من الإيمان فيجب أن يؤمنوا بمثل أعلى ويتوجهوا إليه بكل قواهم . إن الخور في قواك لا يفسر إلاّ ببطء في حيوتك ، وليس أمامك سوى الأمل فهو ينتشلك ممّا أنت فيه ويزيد من قوتك ، فتعلّق به وستشعر بارتفاع معنوياتك . إنك بذلك تجتذب السعادة كما يجتذب المغناطيس الحديد .

وبات علينا أن نلقي هذا السؤال :

فمن نحن ؟ . . وماذا يرى الغير فينا ؟ . .

هناك أناس يحكمون علينا وفقاً لطريقة ارتداء ملابسنا .

وآخرون يعجبون بفتاة جميلة رغم ما في ملابسها من لهلة وعدم ترتيب .

وآخرون أيضاً ، مهما كان اللباس ، ومهما كان شكل الجسد ، يعتبرون

الكائن البشري وفقاً لذكائه ، ومواهبه ، وحساسيته ، وطباعه .

والذكاء ، والمواهب ، والحساسية ، والطباع ، لا تراها العين ولا يمكن كشفها إلا وفقاً للتصرف ، والعمل ، والسلوك ، والحديث ؛ ومجموعها يؤلف الشخصية .

فبأي من هذه المظاهر الثلاثة — الملابس ، الأجساد ، الشخصية — تفكر عندما تقول « أنا » ؟ . . .

هناك من يفكر بملابسه عندما يقول « أنا » ، مقتنعاً بوجوده اليومي الزائل . وكثير من الناس يجعلون للملابس هذه الأهمية ويجعلون من أنفسهم عندما تكون ملابسهم غير أنيقة .

وكثير غيرهم يقولون « أنا » مفكرين بأجسادهم : فقد باع فوست روحه للشيطان في سبيل جسدٍ فتىٍ شاب .

ولكن الجسد نفسه يخضع للحساسية والذكاء : فالتأثر القوي يمكن أن يقتله ، والفائدة الأخلاقية أو الفكرية ترد إليه القوة . ويمكن للذكاء أن يحتفظ بجلائه ووضوحه بينما يكون الجسم آخذاً في الانهيار . ولهذا فإننا حين نقول « أنا » نفكر بمجموع هذه الخصائص ، وبقوة إدراكنا ، وشخصيتنا .

وليس هذا كل شيء . فالمؤمنون يعرفون بوجود روح في داخلهم ، « المبدأ غير المادي للحياة » كما يقول القاموس . ويمكن للنفس أن تتلوث بالخطيئة — والضلال .

ويقول البعض إن الجسد هو غلاف النفس التي هي بدورها غلاف للروح . وهذه هي شرارة القوة المبدعة فينا ، إنها « أنا » الحقيقية ، غير المنظورة ، الكاملة . وحين نعي وجودنا فإننا نفرض سلطتها على كل ما هو نحن ، من الجسد الترابي حتى النفس غير المادية ، وهي نفسها التي تدعى الروح . وهذه الأنا هي التي أشار إليها ذلك الذي أدرك السر عندما قال : سعادتنا فينا .

إن هذه الأنا الحقيقية ، الكاملة ، غير المنظورة ، هي التي تحدد صحتنا ،

وطول أعمارنا ، وازدهار أعمالنا ، وتناسق وجودنا ووجود العالم الذي نعيش فيه .

ونحن متفقون إذن على أن الملابس الجميلة ، والجسم السليم ، والذكاء الحاد ، كلها لا تكفي لسعادتنا . إن فينا شيئاً أكبر من المظاهر والشخصية . ولهذا أدعوكم إلى أن تعوا « أناكم » الكاملة ، غير المنظورة ، وأن تتأكدوا من وجود الروح فيكم ، تلك القوة المبدعة التي جعلت من العالم علماً .

## تغلب على الخوف

ممّا لا شكّ فيه أن الإنسان هو الذي يخلق موضوع تفكيره ، إذن فنحن نخلق ونجتذب ما نرغب فيه وما نخافه أيضاً ، وربّما نجتذب ما نخافه أكثر من الذي نرغب فيه ، وما ذلك إلّا لأنّ الشكّ يمازج أملنا دائماً بينما الأمل لا يسطم إلّا بضعف وسط مخاوفنا .

لهذا نحتم علينا أن نلاشي الخوف مهما كان الثمن . وقد سألت طبيباً ذات مرّة إذا كان باستطاعتي الذهاب لعيادة أحد المرضى بالحمى القرمزية فأجابني : « اذهب إذا كنت لا تخاف . . . » فالخوف يخلق فينا تبديداً طبعياً وأخلاقياً يضعنا تحت رحمة جميع المصائب .

إن هواجسكم ، وإخفاقكم ، وأمراضكم ولدت كلها من الخوف ، وأشدّ آلامنا وهمومنا تتأتّى منه أيضاً . وبعد ، فما هي الغيرة إن لم تكن الخوف من فقد الكائن المحبوب ؟ . . وما هو الهجوم إن لم يكن الخوف من الغلبة ؟ . . إننا نعيش في الخوف دون أن نحتاط له ، وتحيط بنا موجات سلبية تجعلنا

نردّد باليوم مئة مرّة كلمة خوف : « أخاف أن أتأخر . . . أخاف أن لا أقع موقع الاستحسان . . . أخاف أن أخطيء بهذا وأفقد ذاك . . . » إن كلاً من هذه الكلمات المألوفة تضيف حجراً إلى الجدار السميكة الذي يرتفع شيئاً فشيئاً ويسجننا في محيط التفاهة والحزن .

عليك أن تكافح الخوف لا لأجلك فقط ، بل لأجل كل من يحيط بك ، ولأجل العالم بأكمله . تخيل كيف تصبح الأرض إذا انقطع سكانها فجأة ، من الشعب البسيط إلى القادة ، عن إطاعة الخوف ! إن الحق قد سيخفي ، والمفاوضات بين الأقوياء ، والاتفاقات ، والتبادل المثمر ، تصبح كلها ممكنة ، فيسود السلام وتعم السعادة البشر . اطرّد الخوف واستبدل به الإيمان المتين بقدرة الروح المبدعة على الخير . وما عليك إلا أن تدعها تقوم بعملها ، فمخاوفنا وحدها هي التي تقف حائلاً بينها وبين العمل .

وفي جميع الأمور ، كبرت أم صغرت ، يجب أن لا نهمل الظروف الصغيرة التي هي أكثر الظروف وجوداً . فهناك فتاة عاملة ذهبت لقضاء عطلتها في الأرياف وعلمت هناك أن مكانها قد أشغل ولن تعود إلى عملها السابق . وحين سألتها بالهاتف : « ماذا ستفعلين ؟ . . » أجابني ضاحكة : « لا شيء في الوقت الحاضر . لأنني بحاجة إلى عطلة مريحة لأنشط وأستعيد قواي ، وعند عودتي سأبدأ بالبحث عن عمل وأعتقد مسبقاً أنه سيكون ممتازاً » . وبالفعل تمّ لها ما أرادت بفضل ما خلقه تفكيرها وكلامها في نفسها : إنها لم تدمر إمكانياتها بالقلق والخوف .

ونصيحتي إلى القارئ حين يتهيأ ليقول آلياً : « أخاف من هذا . . . أخاف من ذاك . . . » أن يعرض على لسانه ويسرع بالتأكيد من كل قلبه ، وكيانه ، وروحه ، قائلاً : « لن أخاف شيئاً ، فالروح في داخلي متيقظة ، ولي ملء الأمل . . . »



وبعد ، فهل فكرت بالشجاعة التي يديها طفل في السنة الأولى من عمره؟.. فهو حين ينقل خطاه لأول مرة يلزمه من الجرأة أكثر مما يلزم لمراهق حين يغطس في الماء على علو عشرين متراً أو يخاطر بالصعود إلى قمة جبل . فالأطفال مغامرون كبار ، ولكن عليك أن تلاحظ بذرة الخوف المغروسة في هذه النفوس الصغيرة وتتأكد من نتيجتها .

استمع إلى الأم وهي تقول : « انتبه ، ستؤدي نفسك » ، وإلى الجدة : « إن هذا الولد سيقتل نفسه » ، والأخت الكبرى : « ستصاب بالزكام » ، والخادمة : « هذا إذا لم يكسر شيئاً » . أمّا إذا بكى على أثر سقطة فلان الصباح الذي يقوم به الأهل يميت من التأثير رجلاً ذا حساسية متوسطة . وبعد ذلك يتدخل الأب ليقول : « أبداً ، لن تتعلم القراءة ! . أنت أبله ، يا صغيري المسكين ! . » وتلاحقه هذه النغمة إلى مقاعد الكلية . فإذا لم يكن متمتعاً بتركيب جسماني متين وتوازن نفسي يصمد لكل تجربة فإنه يكتسب إلى الأبد فكرة الخوف من المرض ، أو السقوط في الامتحان ، أو أن يصاب بحرج ، أو يكون مضحكاً . وهكذا يصاب بمرض الخوف من الحياة والخوف من الموت على السواء ، هذا إذا صرفنا النظر عن أنواع الخوف الأخرى وأهمها الخجل . وكلّها تبني حاجزاً سميكاً بين السعادة وبينه .

وقد وجهت انتباهكم إلى الطفولة لتعلموا أن الخوف ليس طبيعياً فينا : إنه مكتسب ، أو على الأصح ، قد فرض علينا بسبب قلق أهلنا ومخاوفهم . وهكذا تستطيع الاستنتاج أنه ما دام الخوف مكتسباً فبالإمكان التخلص منه . ويلزم كثير من الصبر لبلوغ ذلك لأنه لا يمكن أن نلاشي يوماً واحد تلك العادات المكتسبة طوال سنوات عدة ، ولكننا سنتوصل إلى ذلك دون شك .

إنك تمنح أولادك الحياة مرتين إذا أشعلت فيهم جذوة البسالة والأمل بدلاً من إطفائها . والخوف هو نقيض الحذر والحكمة وروح التبصر . وكلّ

عمل نقوم به تحت سيطرة الخوف يلقينا في حلقوم الذئب .  
ففي زمن مغرق في القدم ، كان هناك أمير فارسي يعيش سعيداً في قصره  
بمدينة أصبهان . وبينما كان يتترّج ذات صباح في حديقة القصر بين الورود  
والأزهار رأى الموت يحمل منجله يمينه ويراقبه عند منعطف الممر ، وقد  
أشار إليه مهدداً واختفى .

ودب الخلع في الأمير ، ولم يفكر بروحه التي تحميه من كل شر ، بل  
أسرع إلى اسطبله وأسرج أفضل جواد عنده واندفع هارباً هائماً على وجهه .  
إنه يريد الهرب من الموت بعد أن امتلأ رعباً . وظل حصانه يعدو طول النهار  
إلى الليل ، فتوقف قليلاً لاعتقاده أنه أصبح بمنجى من كل خطر ، وكان  
قد وصل إلى ضواحي مدينة شيراز . وما راعه سوى الموت يقف أمامه فجأة  
ويقول : « ها أنت أخيراً قد أتيت . لقد رأيتك هذا الصباح في حديقتك  
بأصبهان ولم آتِ بأية حركة علمي أنني سألقاك مساءً على طريق شيراز .  
ولكنني قلت في نفسي : كيف يستطيع بضع ساعات أن يصل إلى ذلك المكان  
الكثير البعد عن قصره ؟ . . . ولكن الخوف كان لي خير معوان ، فدفعك دفعاً  
إلى مكان اللقاء » .

تعلّمنا هذه الأسطورة ألاّ نستسلم للخوف . وفي كلّ تسع مرّات من  
عشر نكون نحن الذين نصنع شقاءنا بأيدينا بسبب الخوف .  
ولهذا السبب مات الأمير الفارس .

عليكم أن تعلموا إذن أن الخوف هو أردأ مستشار للإنسان ، وأكبر  
مساعد للشر . فاحذّوا من نفوسكم كلّ فكرة للخوف ، واحرصوا على ألاّ  
تحمكوا على شيء تحت تأثيره ، وألاّ تقوموا بأية خطوة تحت إمرته . إن الذعر  
الناجم عن حدوث إحدى الحرائق يسبّب خسائر بالأرواح أكثر من النار .  
أمّا إذا تغلّب الجمهور على الذعر فإن معظم الضحايا يمكن إنقاذهم . وبعد

فما هو الجمهور ؟ . . لأنه عدد كبير من الأفراد . فلو أبعدت الخوف وساعدت من يجاورك على تجنبه لاستطعت أن تعمل الكثير في سبيل سلام العالم الذي يموت من الخوف .

حاول أن تتذكر جميع الأعمال التي قمت بها بدافع الخوف وما نتج عنها . ويمكن التأكيد أن الخوف والجشع هما أصل الحماقات . ولو فكرنا قليلاً لرأينا أن الجشع هو شكل من أشكال الخوف . وما عليك إلا أن تميز بين الرعب وبين التفكير السليم وتتصرف وفقاً لنتيجة ذلك .

وأنت متعطش إلى السعادة أكثر من تعطشك إلى احتساء شراب منعش في طقس حار . فإذا أردت اكتساب المعارف الضرورية لسيطر السرور على وجودك الخاص ، وعلى الأرض ، فعليك أن تطرح جانباً جميع آرائك السابقة مهما اعتبرت أنها صائبة . فالخضوع هو أول مادة في قانون السعادة ، ومهما كنّا بارعين بالعلوم الإنسانية أو فخورين بمنطق دماغنا ، فعلياً أن نقبل أننا نجعل كل شيء عن القوانين العظيمة التي إذا طبقت تجعل من هذا العالم عالماً منسجماً . فالكون يشبه سمفونية وضعها مؤلف عبقرى ، ولكن كلاً من الموسيقيين يعزف الجزء الذي أسند إليه بشكل خاطئ . ومن الممكن أن يكون المرء عالماً طبيعياً عظيماً ورجل أعمال ناجحاً ، ولكنه يجهل السلم الموسيقي . لأنه يستطيع أن ينجح في حياته دون أن يكون سعيداً ، ولهذا السبب يندر وجود السعداء الذين يعرفون أن يطبقوا قوانين السعادة . إنهم قبلوا أن يتعلموا كل شيء ، ناسين أنفسهم ، ومدوا إلى المعرفة كأساً فارغة ملائها الروح لهم .

وهذه القوانين لم اخترعها أنا ، فهي قديمة كالكوكب الذي نعيش فيه ، إننا نجدتها في التوراة ، وفي كتب الهند المقدسة ، وفي التبت ، وفي كتابات حكماء الصين ، وفي الإنجيل والقرآن . ولكن العادة غطتها بطبقة كثيفة من

الغبار . وكثيرون من الذين يعتبرون أنفسهم مخلصين قد رأوا الحرف ولم يهتموا  
باكتناه الجوهر .

عليك أن تدرك روح هذه القوانين ، وأن تحتقر كل تبجح بالمعرفة  
الإنسانية . والمهم هو ما عملته وليس ما تعلمته ، لأن النظرية بغير تطبيق تظل  
لا شيء . احرص على اكتساب العادات الجديدة لأن المعرفة هي العمل ، وكل  
اكتساب فكري لا ينعكس في أعمالنا لا يفيد شيئاً . اتق جانباً معلوماتك  
الخاصة . وانس نفسك لتحوّل انتباهك إلى ما تتلقاه . وستندهش في المساء  
حين تتأكد أنك تعلمت ألف شيء . والمرء لا يتعلم وهو يتكلم بل وهو  
يستمع وينظر . تأكد من وجود « أناك » الكاملة غير المنظورة ومن طاعتك  
للقوانين التي تملئها عليك .

وهناك من يعزي نفسه بالقول : « ما من شيء أبدي » ليؤكد أن كل  
سرور لا بد زائل . ولكن أولئك الذين يقولون بعدم دوام السعادة يعتقدون  
جيداً بخلود الحظ السيء والحزن . وليس هذا من المنطق في شيء . إن مبدأ  
الحياة نفسه هو التجديد الدائم . فجسدنا يتغير كل سبع سنوات بتجديد الخلايا  
التي يتألف منها ، وليست أظفارك هي نفسها التي كانت في السنة الماضية .  
وخلايانا تلي نداء أفكارنا وتطيعها . فلكي نظل سالمين ، متمتعين بالصحة ،  
محفظين بشبابنا ، يكفي أن نفكر « بالصحة » والشباب ، وبهذه الطريقة  
تقوى خلايانا وتتجدد دون أن يعيقها شيء .

ونحن مع القائلين بأنه ما من شيء دائم في هذه الدنيا ، على أن هذا يجب  
أن يكون مصدر سرور لنا لا مصدر حزن ، فالمادة لا تنحل إلا لتولد من جديد ،  
والروح الأبدية ، الخالدة ، هي الصانع الدائم لهذا التجديد الدائم . إن تفكيرنا  
في كل ثانية يخلق الوسط الذي نتطور فيه ويصلح عاداتنا الزمنية ، ويحول  
طباعنا ووضعيتنا وجسدنا .

إننا نعتقد أن كل شيء هو مادة ولكننا نختنق داخل غلافها ، أما حين ندرك سيطرة الروح عليها ، وإن قدرة هذه الروح لا حدود لها ، فإننا نتجدد ك مواطنين أحرار في ملكوت الروح ، وبهذا نملك مفتاح جميع الأمور .  
ويكفي أن نعرف القوانين ونطبقها باستمرار وحب وحماسة ، لأن الحماسة والحمية والحب تضاعف قوانا .

لا نعتقد أن مرضك مزمن وإن آلامك لا تنقطع أبداً ، فما من شيء أبدي في هذا العالم المنظور ما دام كل شيء يتجدد فيه . إنك تستطيع ، بقدرة تفكيرك المبدع وحده أن تتجدد ، وأن تحيا حياة جديدة .

ولندكر لك هذه الحادثة البسيطة : فقد كان هنالك امرأة أرادت ، قبل ذهابها في نزهة تستغرق عدة أيام ، أن تنظف حوضاً يحتوي على سمكة حمراء ما تنفك تدور فيه . وحين نقلتها من الحوض إلى مغطس واسع دهشت لأن السمكة قد استمرت على الدوران رغم اتساع المكان . وقالت هذه المرأة : « إن الناس يسجنون أنفسهم في حدود ضيقة يخلقونها بأنفسهم . وحين فكرت ملياً رأيت أنني أدور في الحياة كتلك السمكة ، وذلك بدافع الخجل والخوف وعدم الاندفاع والاعتقاد بالعوائق التي صنعتها بنفسي ، مع أنني غطست مثلها في كون واسع . ولكنني حين أدركت أنني حرة عزمت على أن أنطور فيه على هواي . إنني حرة لأن روحي حرة » .

إنه مثل بديع وستدركون مغزاه . لقد قيل إن من السهل علينا أن نرى القشة في عين جارنا ولا نرى الجسر في عيوننا . عليك أن تلقي على ما حولك نظرة دائرية ترى كم من الناس الذين تعرفهم قد حددوا محيطهم ومنوا بالفشل ، وقد كان يكفيهم جهد بسيط ليلقوا نظرة أرحب وأوسع مدى وأكثر تطلباً من الحياة ليتفتح أمامهم الكون بأكمله . ومما لا شك فيه أن هذا العمل يتطلب من الإقدام ما لا تملكه السمكة الحمراء أو الكائن الإنساني المقيد بالخوف ،

أو الواقع فريسة العباد ( الروتين ) .  
 إن الحياة كريمة ، ولكن الهدية تتطلب وجود اثنين : واحد يعطي وآخر يأخذ . إننا نفسد دائماً ما تضعه الحياة في متناول يدينا أو اننا نرفض هبتها .  
 فتعلم أن تقبل ما تقدمه الحياة إليك . وتجراً أن تخرج من الدائرة التي رسمتها حولك أنايتك ومخاوفك ورغباتك وأفكارك الخاطئة عن نفسك وعن الآخرين .  
 ابعد من رأسك كل فكرة توحى التحديد لتعرف إلى تلك الحرية العجيبة ،  
 حرية أولئك الذين يعيشون على وفاق مع « أناهم » الكاملة غير المنظورة .  
 ردّد دائماً بإصرار وتأکید : « أنا حر ، لا أخاف من شيء ولا يعيقني شيء ، وملكوت الروح لا حدود له » .

## الكلام المخلوق

إذا قدّم إليك أحد الناس شيئاً تريده فإنك لا تقول « لا » . وأنت أيضاً لا تقول « لا » جواباً على اقتراح لطيف ، ولن ترفض يداً ممدودة ، أو مركزاً مرموقاً ، أو تعليماً نافعاً . ولكنك حين تقول : « ما من شيء يبلغني النجاح ... ليس لي حظ ... » فإنك تقول « لا » للحياة .  
 وحين تقول : « أنا مرهق ... لقد هرمت ... أنا مريض ... أنا فقير ... سأخفق في هذا العمل ... لقد قضي عليّ ... » وغير ذلك من التعابير الأخرى الدالة على الإخفاق ، فإنك تقول للحياة ، ولأفضل ما في رأسك من آمال : « لا ، لا » . وبعد ذلك تصيبك الدهشة إذا رأيت ما أنكرته أو رفضته ينصرف عنك :

فالدهشة هنا لا مجال لها . لقد قلت : لا . وللحياة قوانينها التي لا تنقضها أبداً . وعليك أن تتذكر دائماً : الكلام المخلوق .

قل كلمة جارحة للشخص الصابر المتأني فسترى أن كلمتك حولته إلى إنسان هائج . وقل كلمة حب وصدقة للشخص المشاكس فسترى أن كلامك جعل منه مخلوقاً دمثاً محبباً . قل للمريض : ستشفى ، فيتبع ذلك تحسن في صحته . أكد لإنسان أنه سينجح وكن واثقاً أنه سينجح إذا لم يعارض كلامك بكلام أو تفكير يخلق الإخفاق .

ولهذا السبب قال الحكماء : علينا أن نحسب حساباً لأقل كلمة نتفوه بها . فإذا أكدت أن فلاناً سيموت بمرضه فإنك تقتله . وما من شك في أنك تلفظ هذه الكلمات بألم ، كتأكيد بسيط لحالة المريض ، إنها لا تتضمن في نفسك معنى خفيفاً ولكن تأثيرها على المريض يتخذ شكلاً أعنف ، وهكذا تخلق بكلامك الحقد ، والدمار ، والموت دون أن تدري . فإذا كنت خائفاً فما عليك إلا أن تنكر هذا الخوف وأسرع بالتصرف وفقاً لقانون الحياة . ولا تلفظ كلمة لا تتمنى أن تصيبك نتائجها .

وبعد ، فهل تعتقد أن كل ما يتعلق بك من أفراح وآلام ، وصحة ومرض ، يطيع القوانين نفسها التي تجعل الأرض تدور حول الشمس ؟ . . .  
نعم . لأن القوة المبدعة هي واحدة .

ويجب أن لا يدهشك ذلك ، فرجال العلم يثبتون أن الكون ، في تعقيده الظاهر ، يسير وفقاً لقوانين بسيطة ، فالجوهر واحد ، والقوة المبدعة التي تعمل في جميع الكائنات تعطيها التنوع الظاهر .

أما المؤمنون الذين تجنبوا إزعاج الرب بأعمالهم الشخصية وتطلبتهم الدنيوية فقد كانوا على خطأ . لأن الصلاة هي أسمى تطبيق لقوانين الفكرة — القوة والتفكير والكلام المبدعين . والصلاة حب ومديح ، فهي تجمع في قمة

نفوسنا قدرة الروح المبدعة . ولا نقصد بكلامنا تلك الصلاة الآلية المصحوبة بالخوف من أن لا تستجاب ، بل إثارة القوة المبدعة ، قوة الجاذبية ، لأنها حب وإيمان لا ينتظر المصلي شيئاً من ورائها . ومهما بدت حاجتنا مهمة في هذا الكون الواسع فإن لنا الحقّ بالعودة إلى الصلاة ، فالكهرباء التي تدير المصانع الضخمة تستخدم أيضاً لتجفيف الزجاج الصغيرة التي يرضع منها المولود الجديد . إن القانون واحد ، يطبق على القزم كما يطبق على العملاق . وهذا القانون الذي يعمل على تطور العالم يعمل أيضاً لأجل سعادتك ، لأجلك أنت الذي لست إلاّ ذرة في هذا الكون الفسيح .

وقد قال مارك أوريل مخاطباً نفسه : « لقد احتملت ألف نوع من الشقاء لأنّني لم أقتصر على إرشادات دليلي الداخلي » . إن هذا الأمبراطور الفيلسوف لم يكن مؤمناً ولكن الشهادة التي يدلي بها هنا عن فعالية الدليل الداخلي هي ذات قيمة كبيرة . وهذا الدليل الداخلي ، تلك الروح الموجودة فينا ، هي التي يدعوها المؤمنون الله . إن هذا الدليل هو الذي ينير طريقنا ويوجب على أستاذتنا ويلي حاجتنا ، وهو الذي يفعمننا بالمراحم الروحية ، والأعمال المادية ، ويعطينا خبزنا اليومي ، ويبعد عنا الشر . فإلى هذا الدليل الداخلي يجب أن نرجع عند كل ضرورة .

ولكن كيف نبلغ ذلك ؟ . . يتخيّل بعض الناس أنّهم يحركون بصلاتهم قوة إلهية لا بد أن تحذب عليهم أخيراً ، بينما الصلاة تهيئنا في الواقع لاستقبال ما يلائمنا من أمواج الفيض الإلهي الذي لا ينقطع . وليس في ذلك ما هو غير طبيعي . إنّه القانون .

إن تحقيق المعجزات يسبقه تحضير يجعلنا نفهم هذه الحقائق بصورة أفضل . وحين نطلب من الروح فينا أن تساعدنا فهل نحن في وضعية صالحة للتلقي ، خالين من شكوكنا ومن أنانيتنا ، مادين أكفنا المفتوحة لسيل البركات ؟ . .



ليست القوة التي تحقق كل خير هي التي يجب أن نغيرها بصلاتنا .  
بل علينا أن نختار الوضعية الملائمة ، وأن نعي قدرة هذه الروح ونؤمن  
بظهورها .

وما من شك في أنك تلاقى صعوبة في التغلب على الشك والخوف ،  
أو أنك من أولئك الذين يدعوهم الأطباء « قلقين » فتصنع بنفسك مواضع  
قلقك ، كذلك الصديق الذي جاءني ذات يوم فسألته : كيف حالك اليوم ؟ ..  
فأجاب : « أنا مسرور ، مسرور جداً حتى إن سروري يسبب لي قلقاً ،  
ولائي لأسئال : أي حجر سيسقط على رأسي . . . »

فامتلكت نفسي من الضحك لأن معالجة القلقين يجب أن تجري بكثير  
من الحيلة .

فإذا كنت من هؤلاء الذين يسبب لهم السرور خوفاً ، أو من أولئك  
الذين ينتظرون شخصاً حبيباً ويستولي عليهم الهم إذا تأخر ربع ساعة ، أو  
إذا كنت تتألم من كلمة « لا » وحتى من كلمة « نعم » ، أو من الذين  
ينهضون ليلاً ليخلقوا باباً توهّموا أنهم تركوه مفتوحاً ، أو من الذين يكتبون  
رسالة ثم يتوهمون أنهم كتبوا العنوان خطأ ، إذا كنت من كل هؤلاء  
فأنت مصاب بمرض القلق .

ولهذا فأنت بحاجة ، أكثر من غيرك ، لتتعلم كيف تخلق أفكاراً — قوى ،  
وأفكاراً تتضمن بذرة السرور والثقة بالنفس ، وفي نفس الوقت الذي تطبق  
فيه هذه القوانين فلا تهمل استشارة الطبيب لأنك لا تزال بحاجة إلى عنايته .

لا تجعل من فكرة القلق موضوعاً جديداً للهم ، ولا تردد من المساء حتى  
الصباح : « أنا قلق » ، بل عود نفسك أن لا تهتم بذلك ، واشكُ همك  
للروح التي فيك ، وقل بإصرار : « أنا على أحسن حال . »

وجميل بنا أن نلثف إلى ماضينا في بعض الأحيان إذا كان يضع أمامنا

صوراً مرحة سارة ، لأن هذه الذكريات الحارة تساعدنا على العيش بصورة أفضل . أما إذا كانت ممزوجة بكثير من المرارة والحسرة ، أو أنها كلها آلام ، فإنها تكون حملاً ثقيلاً جداً .

والكائن المترن لا يتوانى في تأمل ماضيه : إنه يلبي بذلك قوة طبيعية ، على أن لا يكون لهذا الماضي سوى اسم وحيد : اختبار . والأمر الأكثر أهمية في فن الحياة هو أن لا تعود إلى الحماسة أو الشر الذي ارتكبته في ساعة من ساعات الطيش ، إنها أعمال ميتة عفى عليها الزمن وعليك أن تستبدل بها العزم على أن تعيش في المستقبل بشكل أفضل .

وإذا كنت لا تستطيع الافتخار بأعمالك الماضية ، والمحيطون بك لا يؤمنون بإمكاناتك فيجب أن لا يخور عزمك بل عليك أن تكف عن الرجوع إلى ماضيك ، وأثبت بأعمالك أنك اكتسبت شجاعة جديدة ، وأنك تسير في الطريق القويم .

ونقصد بالماضي : ماضيك وماضي الآخرين . فماضيينا وحده لا يكفي لأن نشك بأنفسنا بل يجب أن ننظر أيضاً إلى ماضي أسلافنا . فهناك مثلاً كثير من النساء والرجال ينتظرون أن يصابوا بالسرطان لأن أحد أفراد العائلة قد أصيب به ، أو ان يموتوا فجأة لأن الوالد أو الجدة مات فجأة . إنهم يجهلون الأمور جهلاً تاماً ، فليس قانون الوراثة هو الذي سيلعب دوره في مثل هذه الأمور بل قوة تفكيرهم المبدع للمرض والموت .

وما يكاد الطفل يولد حتى يقوم من يقول انه يشبه جده أو عمته مثلاً فيحدد طباعه ويحصى مسبقاً حظوظه في مستقبل الأيام .

ونحن لا نشك في أننا نأخذ من أسلافنا بعض الخطوط الجسمانية وشيئاً من الطباع والدكاء . إنهم يجهزون مادتنا الأولية . ولكننا نستطيع أن نجعل من أنفسنا صناعات حاذقين لهذه المادة الأولية بدلاً من أن نطور الشروط

الوراثية ونجعلها تفضي إلى نهاية سيئة . وإلاّ فما فائدة المربين والمهذبين ؟ . .  
ولماذا نذكر الولد بأن والده قام بعمل معيب بدلاً من أن نبعد هذه الأفكار  
عنه ؟ . . وبدلاً من أن نقول عن الولد المشاكس : « إنّه مثل أبيه » ونقبل  
طبعه السيء كأمر مفروغ منه ، فلماذا لا نغرس في هذا الكائن الصغير بذرة  
الصبر والهدوء ؟ . .

إذا اتفق الناس من حولك على أنك تحمل بلادة جدك مثلاً ، وانك لن  
تنجح في الحياة ولن تكون محبوباً ، فرفض هذا الزعم بشدة واحذر أن يسحقك  
ثقل ماض ليس هو ماضيك ، واغرس في نفسك الصفات المعاكسة للعيوب  
التي يريدون إرهابك بها .  
ولم يبقَ لنا من قوانين المعرفة القديمة سوى الأمثال . وقد جاء في أحدها :  
« المصائب لا تأتي فرادى » .

وأنت ، بعد أن عرفت قانون الجاذبية أو قانون الحب ، تدرك ولا شك  
أساس هذا التأكيد . فإذا فكرت ، باستمرار ، بالبوّس فإن خوفك يعمل  
بشكل مساوٍ لرغبتك ، ويجذب إليك شبيهه ، أي المصيبة ، وتصبح أسباب  
هذه المصيبة معقولة بسبب تشاؤمك ، ومن الطبيعي أن يشتد قلقك وأن ترسو  
على ظهرك مصيبة جديدة . وهذا ما نسميه حلقة مفرغة : أي تفكير سلبي  
بالمصيبة ومصيبة يزداد خطرها بسبب التفكير السلبي .

إنني لا أشك في أنك تمنى الانعتاق من هذه الحلقة الجهنمية بعد أن  
صرت تعرف تمام المعرفة ما يجب عليك عمله لتخرج منها وتدخل في حلقة  
أخرى ملأى بالسرور والسعادة .

ه عليك أن توقف كل تفكير سلبي وكل تأكيد لبؤسك الحالي . انكر  
المللوس وأكد الأمل ، والنجاح ، والصحة ، والسرور . إنها هناك وراء  
الباب الذي أغلقه رفضك الإيمان بها . وهي لا تنتظر سوى ندائك لتظهر نفسها.

واهتزازات تفكيرك البناء تصبح أكثر قوة إذا طلبت السعادة لا لنفسك وحدها بل لجميع الكائنات ، لأعدائك وأصدقائك على السواء . ومنذ اللحظة التي تغير فيها خصائص تفكيرك يصبح بإمكانك القول : « أرى أن السعادة لا تأتي وحدها » .

ومن المعقول أن يبدو إنكار البؤس الراهن صعباً على الإنسان : « كيف أنكر أنني فقير مع أن كل شيء حولي يدل على ذلك ؟ .. وكيف أؤكد أنني سعيد بينما المعارك في بيتي تجعله كالمطهر ؟ .. »

لقد سمعت بلا شك أثناء طفولتك قصصاً يكتشف الراعي في نهايتها أنه ابن ملك . ولكنه يجهل حقوقه ويقضي حياته متسولاً على باب والده . وإذا حاول أحد أن يكشف له أنه وريث تلك الأمبراطورية الفسيحة فإنه يشير إلى اسماله ويرفض الاعتقاد أنه لا يحتاج إلا إلى كلمة ليصبح صاحب تلك الخيرات والأموال العظيمة .

إن الأب ، على الصعيد المادي ، هو الذي يجب أن يعرف ولده . أمّا على صعيد الروح ، صعيد الفكرة المخلوقة ، فالولد هو الذي يجب أن يعرف والده . إن حرية الإنسان كلية ولا يمكن إجباره على أن يكون سعيداً رغماً عنه .

أسرع في التعرف على أهلك ، على الروح . وقل بعزم : « أنا ابن ملك » . ثم إنك قد تكون شاهدت تلك السلسلة من الرسوم التي وضعها الرسام جان إيفل أثناء الحرب . ففي إحدى لوحاته المسماة « الملك الصغير » يظهر أحد الطيارين وهو يلقي قنبلة على الأعداء ولكن الملك الصغير التقطها قبل انفجارها وأسرع إلى الطيار يقول له : « أيها السيد لقد سقط منك شيء .. » ، فإذا كنا نستحق أن يكون بجانبنا ملك صغير — أي إذا كنا جاثمين على أجنحة الحب متمسكين بالتفكير الإيجابي — فإن هناك أفكاراً أيضاً من البغض والهدم يرسلها بعض الناس إلينا : إن القنبلة تعود إلى صاحبها وتنفجر

بين يديه ، والحب هو حارس جسدنا ، والغفران يحمينا . ولكن علينا أن ننتبه ، فوضوح قانون الروح لا يجعل لغير الصالح قيمة ، والذهب النقي وحده متداول في عالم الروح أمّا الزائف فلا قيمة له فيه . وهذا ما نسميه قانون الصدمة المرتجعة .

ومن المفهوم ، حسب هذا القانون ، أن التفكير العدائي والكلام العنيف الذي نوجهه إلى نظرائنا يعود إلينا جارحاً لاذعاً بشكل أعنف . فهل أنت واثق أن أفكارك عن الحب والغفران الصادق تستطيع حمايتك من كل محاولة عدائية ؟ . ثمّ ألا تستحق في الغالب أن يعيد الملاك الصغير قبلك إليك ؟ . احذر من تفكيرك أو كلامك ، فهو يحميك أو يعرضك للخطر حسب نوعه .

وما دمنا في صدد قانون الصدمة المرتجعة فلنتحدث قليلاً عنه : إنه أحد القوانين الأساسية للتفكير كما ان انعكاس الصوت والأشعة هو أحد قوانين الطبيعة . وتفكيرك أو كلامك هو اهتزازات تنتشر بشكل دائري ، وتعود إلى نقطة انطلاقها التي هي أنت ، كتموجات الماء تماماً .

فلو ألقيت حصاة في الماء لرأيت النقطة التي وقعت الحصاة فيها مركزاً لتموجات تتسع وتكبر إلى أن تلتقي بحائل ، كالشاطيء أو حافة الوعاء ، وعندئذ تبدو أنّها توقفت ، ولكن هذه التموجات في الواقع تعود إلى نقطة انطلاقها ولا تتوقف إلاّ حين تصل إليها .

إن أقل رغبة من رغباتك أو كلمة من كلماتك تخلق أمواجاً مماثلة للأمواج التي تخلقها الحصاة الملقاة في الماء ، والنتائج التي تحدثها تعود إليك . فإذا فكرت بالمرض فإنّه يكون من نصيبك . تمنّ الشفاء لأحد الناس فتجد أنّك نلت النتيجة الأولى ، وتلفظ بكلام الوفاق وسترى الوفاق يسود وجودك . ولا تنسَ أبداً تلك الحكمة القائلة : « لا تفعل بالغير ما لا تريد أن يفعله الغير بك . » إنّها حكمة أساسية ولكن الزمن أبلأها وخفّف بريقها .

والوسيلة الوحيدة لتكون سعداء هي ألا تفكر ولا نلفظ إلا أشياء سعيدة لكل إنسان .

إن كل فكرة من أفكارك تمتد حتى حدود الكون ، إنها تنتشر وتتضاعف قبل أن تعود إليك لتفرض على وجودك السعادة أو الشقاء . إنك عدو نفسك رقم واحد دون أن تدري .

كن منذ الآن صديق نفسك رقم واحد . وحين تتهيأ للمديح والإطراء ، أو حين تحتاجك عاطفة غضب فتضع الشئمة على شفتيك فعليك أن تفكر : « هل أريد أن تعود نتيجة هذه الفكرة إليّ وتظهر في حياتي ؟ » . . . » ناقش أفكارك باستمرار واستبدل بها أحسن منها .

## لا تحقد وآمن بالروح

ربّ قائل يقول : كيف تطلب إليّ أن أمتنّب الحقد ولا أحمل الضغينة لمن أخطأ حيالي واغتاني ؟ . . .

وها أنا أجيب ببساطة كليّة : هل تتمنى من المصاب بالسرطان شيئاً من سرطانهِ ، أو من المصاب بالطاعون شيئاً من طاعونه ؟ . . . إن علينا أن نعتني بالمرضى دون أن نتعرض للعدوى ، وقد أصبحت تعلم أن أجدى وسيلة للنجاة من المرض هي أن لا تخاف . أمّا العنف ، والحكم الصارم على من نعتقد أنهم مذنبون فيخلق فينا سلسلة من الأفكار التي تجعلنا عرضة للخطر ، ولا يعني هذا أنه يجب علينا أن نترك كلّ امرئ لنفسه دون أن نقوم بأي عمل في سبيل إصلاحه ، بل على العكس ، فالواجب يقضي علينا أن نجعل الاستقامة تسود

محيطنا ، وتسود العالم أجمع . وكل شيء ينحصر في العاطفة التي تحركنا . إن العدالة لا تعني الانتقام ، وهي لا تكون واقعية إلا إذا طبقت دون حقد ، وبحب أيضاً . واللوم الذي يوجه إليك دون لهجة عدائية منتقمة ، بل بالرغبة الصادقة في مساعدتك على إصلاح نفسك ، لا يثيرك أبداً ، بينما اللوم العنيف يثير غضبك .

اغفر لمن أساء إليك ، وتعلق بمن جعلك تسمو فوق مستوى نفسك ، ولا تعتقد أنك تبدو بذلك ضعيفاً : فالغفران يحتاج إلى قوة أكثر من الانتقام . لا تملأ قلبك بأحقاد تفسد معدتك وتقلل الباب بوجه حظك السعيد بسبب حالة الروح السلبية . ولن تستطيع أن تتخيل مقدار عزائك إذا أبعدت عنك كل ما يؤلك . إن شبابك يتجدد ووجودك يتغير ، والتفكير الحاقد يقف سداً في وجه كل ما تريد أن تحققه في نفسك من إصلاح .

لا نقل : « إن طبعي هكذا » فتقطع الطريق على الأمل . وما هو الطبع إن لم يكن سلسلة من طرق التفكير والعمل أرست العادة جذورها ؟ إن تغيير هذا الطبع لا يتعلق إلا بك وعليك وحده أن تغيره بنسبة تطورك خلال الحياة إذا أردت أن تكون حياً حقيقياً . ماذا يصيب حبة القمح التي تؤمن أن طبعها يقضي عليها أن تبقى حبة وترفض أن تصبح غرسة خضراء ثم سنبله ؟ .. وماذا يصيب الطفل الذي يؤكد أن طبعه يقضي عليه أن يظل صغيراً جاهلاً ويرفض أن يكبر ويتعلم ؟ ..

ليس الطبع بثابت إلا عند البهائم ، ولهذا نرى الأسود الأليفة أحياناً تفرس المعتنين بها . أمّا الكائن البشري ، فإن الركود عنده ، سواء كان جسمانياً أو أخلاقياً أو فكرياً أو روحياً ، فلا يعني سوى الموت . أنت إنسان ، إذن فأنت واع حر ، فهل تتمرّد على بعض العبوديات الاجتماعية وترضى بالخضوع لعاداتك السيئة ؟ .. إنك بذلك تخضع « أنك »

السامية لشخصيتك المنحطة ، وتسد أذنيك عن سماع نصائح دليلك الداخلي ، صدى الحكمة التي تفهم العالم تألقاً وجمالاً . ولكن الناس الفاسدين هم الذين يفسدون الجمال ، ولا ينتج من ذلك سوى المصاعب التي ترهق الحياة . ونحن لا نشك في أننا سنسمع معترضاً يقول : كيف نؤكد أن كل شيء حسن بينما الشر ماثل هناك وفقاً أعيننا في كل زاوية ؟ . . . وجوابي على ذلك هو أنه من الواجب علينا التأكيد ان كل شيء حسن في الروح ، وأن المظاهر المادية للشر هي التي يجب رفضها وإنكارها لأن صعيد الروح هو الصعيد الخالق . فهناك تنمو البذور التي نغرسها بإيمان ، وهناك توجد القوى الاحتياطية للخير التي لا تطلب سوى أن تظهر . وبعد ، فكيف يجب أن نفهم الفرق الموجود بين هذين الصعيدين ، المظهر والحقيقة الواحدة ، المادة والروح ، الخطأ والصواب ؟ . . .

تعتقد الكائنات البدائية أن الحقيقة هي التي تجري أمامها على المسرح . فبكي لشقاء البطلة ، وتشعر بالحقد على القاتل ، ولا ترضى التصديق أن ما يجري أمامها هو تمثيل وخيال ، بينما المتطورون يستطيعون التمييز . لأنهم يعرفون أن الممثل الذي يمثل دور القاتل ليس بقاتل ، بل هو رجل فاضل استطاع أن يتقمص لبضع ساعات شخصية القاتل ووسائله .

وقد دعا كالديرون دي باكا إحدى مسرحياته باسم : « مسرح العالم الكبير » سائراً من المبدأ القائل إن كلاً منا يمثل دوراً في هذه الحياة . وهذا ما يجب أن تفهمه . إن هذا الدور مشروط بالدروس التي يجب أن تتعلمها والاختبار الذي تكتسبه . فإذا أكدت زهد السكير بالشراب أو فضيلة السارق وأمانة الخائن وصحة المريض ، فإنك تؤكد ذلك بالروح والحقيقة ، على صعيد « الأنا » الروحية الواقعية . وإذا أكدت أنك ناجح وسعيد ، وأن حياتك خالية من المزعجات والبؤس والاضطراب ، وإن السلام يسود وجودك،



فإنك تؤكد ذلك بالروح والحقيقة ، رافضاً القبول ، كشيء واقعي ، بمظاهر المسرح الكبير في هذا العالم .

وهذا المفهوم يحتوي على الفوائد العظيمة التالية :

١ - إنه يساعدك على اجتياز أكبر العوائق التي تفصلك عن السعادة : كالحقد والبغض والتشاؤم .

فمن يمثل دوراً على الأرض بسبب لك الأذى ، فإن له أيضاً أنه الحقيقية وكيانه الروحي مهما كان شكل الثوب الذي يرتديه . وهذا ما يدعوك إلى محبة أعدائك : بالروح والحقيقة . وهذا يقتضي منك أن تحول السلبي إلى إيجابي .

٢ - إنه يساعد القاتل في فرقة مسرحية على أن يمثل ذات يوم دوراً أكثر عطفاً . وإليك كيف يكون ذلك :

إذا صعبت عليك محبة من يزعجك ، فأكد أن الروح فيك تحب الروح فيه ، لأن الروح فيه كاملة مهما كانت مظاهره المادية رديئة . وكذلك فإذا اعترفت « أناك » الحقيقية بوجود « أناه » الحقيقية فإنك تحلله من ذنبه وتساعد على رفع الأثقال التي تقيدته وترهقه ، وتتيح للروح أن تظهر في كيانه .

٣ - إنه يساعدك أيضاً على أن تغفر لنفسك .

فكم هناك من أشقياء يقاضون أنفسهم بشدة ولا ينتج من ذلك سوى غرس العيوب في النفس . وفي اليوم الذي يؤمنون فيه بوجود « أناهم » الحقيقية فسوف يتركون هذه الأنا حرة في نشر خصائصها الجميلة . وإذا انتشر هذا الأسلوب فلا يبقى من لزوم للأطباء النفسانيين ولا لمن يحمل التعقيدات العديدة التي تنسج شقاء الناس من يوم إلى آخر بسبب مقاضاة المرء نفسه .

لقد حظرت القوانين السماوية علينا مقاضاة قريبنا وحتمت علينا أن نحبه كأففسنا ، ونحب الكائن المشع الساطع الموجود فينا ، فكل شيء واحد على الصعيد الروحي وليس هناك من تخوم ، ولا حدود ، أمّا القانون فهو الحب .

ميّز بين الأنا الحقيقية الكاملة في الناس وبين الدور الذي يلعبونه على مسرح هذا العالم ، وأكّد وجود أناك الحقيقية .

وإليكم كيف أدركت وجود هذه الروح في جميع الكائنات : كنت في الحديقة ذات صباح عندما رأيت الشمس تبرز فجأة من وراء القمر يد الأحمر . لقد رأيتها تتألّق بنور أبيض على زهور شجرة إجا ص صغيرة ، وكان المشهد رائعاً ، بهرني وجعلني أفكر : إن جميع الذين يلتفتون إلى الشمس في هذه اللحظة يرونها بكاملها خلال جميع الأشياء التي ينظرون إليها . وليس هناك سوى شمس واحدة ولكن كلّ واحد من ألوف الكائنات في العالم يرى شمسها الخاصة . أمّا إذا أوليتها ظهري فلنّني لا أرى سوى ظلي .

وهكذا فلنّنا حين نلتفت إلى الروح نراها في جميع الكائنات ، أمّا إذا أوليناها ظهورنا فلا نرى في الرجال والنساء سوى ظلال شكوكنا وخاوفنا ، وضلالهم وضلالنا .

وصرت منذ ذلك الوقت ، إذا قسوت بالحكم على نظرائي ، أناكّد أنني لست وحدي أمام النور .

هذا رجل يزعجك ، وذاك ولد يقلقك بميوله السيئة ، وذلك القريب تسبّب لك طباعه الكثير من الآلام . ولكن احذر أن تدير وجهك إلى الشك والرفض إذا فكرت بهم . بل التفت نحو الشمس ، نحو الروح ، وسرى الأنوار البديعة تتألّق خلالهم ، وفيهم . إن عيوبهم لا تصمد ، وصفاتهم الحسنة تتألّق رغماً عنهم . إنهم سوف يتطوّرون ويتكاملون يوماً بعد يوم مليون داعي الروح .

حاول أن تعرض نفسك للنور ، للفرح ، للمحبة . وإذا بدا لك إنسان أو شيء أنّه مظلم فاسأل نفسك : « هل اتجهت وجهة صالحة ؟ » ثمّ التفت نحو الروح ، وسراها عندئذ في جميع الكائنات ، وستجدها في نفسك .

هل سمعت بالطائرات التي تسير دون طيارين ؟ .. إنها تُسير من بعيد بواسطة الأشعة . لا تنسَ أن هذه القوة موجودة فيك ، وأن تفكيرك يؤثر على المحيطين بك ، وعلى سلوك أهلك وأصدقائك ومعاونيك . فإذا أصررت على فكرتك وأكدها فإنتها تسير أعمالهم دون أن يدروا .

هذا ما أردت إدخاله في عقول أولئك الذين يريدون مساعدة أقربائهم على الخروج من ورطة ، أو على إقرار السلام في بيوتهم ، « وان أجعل زوجتي مثلاً تدرك أنها أخطأت » .

وعليك هنا أن تنتبه ، فالمنعطف خطر ، لأن كلمة « أخطأ » تقود في اتجاه غير سليم . فالتفكير بأن أحداً قد أخطأ معناه تسير الطائرة إلى الكارثة دون ربّان . وبترديدنا أن أحد الناس قد تصرف تصرفاً سيئاً حيالنا فإننا نبقى بذلك في ضلاله . علينا ألا نرى الطريق السيء الذي سار عليه بل أن نعتبر فقط الهدف الجميل الذي يجب عليه بلوغه ، وبغير ذلك لا نستطيع إحداث التغيير المرجو . والذي يستعمل هذه القوة في هدف أناني يدفع الثمن غالباً . وإذا أردت أن ترهق أحد الناس باللوم والتوبيخ فاسأل نفسك قبل توجيه اللوم : « هل أتمنى أن تسير الطائرة التي هي دون قائد في هذا الاتجاه ؟ .. » إن كل فرد هو طائرة دون قائد ، نستطيع أن تقوده في الطريق القويم بشرط أن نحافظ ذلك المحبة والرغبة في الإصلاح .

وفي بادئ الأمر ستشعر بالصعوبة . ولكنك تعرف الآن ان كل فكرة من أفكارك هي لبنة تضيفها إلى قصر أحلامك أو إلى قبر مشاريعك .  
إننا لا نستطيع أن نفكر بسوى شيء واحد في وقت واحد . ومن المستحيل أن نفكر معاً بالسعادة والشقاء ، بالنجاح والإخفاق ، بالحب والبغض . وهذا يضطرنا إلى التفكير بشيء سامٍ ، كريم ، سارٍ .  
وهذا لا يتم بسهولة ، فما من شيء أشد تماسكاً من العادة . ولكنك رأيت

الماء في الشتاء يتخذ الطريق الذي حفره مجرى له ، والعادات كذلك تحفر طريقها في دماغنا . ولكن يكفي أن يلهو ولد بتحويل المجرى ، فيضع حصاة ، ثم اثنتين ، ثم كومة من الحصى . وأخيراً يشكل سدّاً يحيل الماء إلى مجرى آخر . والأمر نفسه إذا أردت أن تجعل أفكارك تتخذ مجرى آخر ، وليس عليك إلا أن تعارضها برفض صغير متين يؤثر كما أثرت حصاة الولد، وهذا الرفض الصغير ، المكرر كلّما سنحت الفرصة ، ينتهي بأن يخلق حائلاً لا يمكن اجتيازه . وسوف تترك أفكارك المجرى السليم لتسير في الطريق الإيجابي الذي يقود إلى السعادة ، وبهذا تتغلب على العادة .

أكد من الآن فصاعداً أنك كلّما شككت بنفسك ، وخفت من المستقبل ، واهتاج عصبك بدون فائدة ، وغذيت عواطف عدائية تؤثر فيك كما تؤثر الجرعة الصغيرة الدائمة من السم ، تكون خاضعاً لعادة سيئة أكثر من خضوعك لعقلك . فأوقف سير هذه الأفكار السيئة ، وخذ العادات الفكرية الصالحة لاكتساب السعادة .

تأمل سيّداً مصاباً بمرض الكبد . لقد وصف له الطبيب العلاج — قطرات من الدواء ، أو برشامة ، مع الحمية — فامتنع هذا السيد لبعض الوقت عن الدهن والكحول والبيض ، وبالاختصار ، عن كلّ ما منع عنه ، ولكنه انهك في المآكل التي تؤذي مع مثابرته على تناول الدواء الذي لا يتطلب سوى جهد ضئيل . فهل يشفى ؟ . . . لأنه لم يسر على طريق الشفاء . وكانت نصيبه بين وقت وآخر إحدى النوبات الحادة التي تذكره بضرورة الامتناع عن المآكل المحظورة ، ولكن البطننة أعمته عمّا يفيد، وانتهى بالتصرّيح أن الدواء غير ناجع وأن الطبيب جاهل .

والأمر نفسه تماماً في تطبيق قانون السعادة . إننا نريد أن نكون سعداء ، وصحتنا جيدة ، وأن نعيش في عالم يسوده الرفاه والسلام ، وهكذا نبداً

بتطبيق وصفات النجاح والسرور . ولكن الحمية ؟ .. وتغيير طباعنا ؟ ..  
والرفض الدائم لكل تفكير بالشتم والحقد ، ورفض الخوف في ظروف الحياة  
الصغيرة والكبيرة ، وتطبيق الغفران والحب والسماح والأمل ؟ .. إننا نكتفي  
بلا شيء لتجنب الطريق . ومع ذلك فحين نريد الحصول على تحقيق بعض  
آمالنا ، كالنجاح في مشروع ، وصحة كائن عزيز ، وصحتنا نحن ، فإننا  
ندهش لعدم الحصول عليها . إننا كمن يتناول الدواء دون تطبيق الحمية ،  
وكما أن مريض الكبد يلوم طبيبه فإن طالب السعادة يتهم الحظ .  
فكيف تريد الانسجام مع القانون العام واكتساب أفضل الأشياء في الحياة ،  
بينما أنت غير قادر على التغلب على هذه الحبة من الرمل التي هي أنت ؟ ..  
فحين تطبق فمك قبل أن تلفظ عبارة شتم تكون قد عملت ما يجب عمله  
لتنظر مرتاحاً . وحين تكبح حركة غضب أو قلق فإنك تعمل بشكل نافع  
في سبيل سعادتك وسعادة الآخرين . وصادقني إذا قلت لك : إن التطبيق الدائم  
لقوانين الحب النقي هو وحده خالق كل خير .

## بعض عوامل السعادة والشقاء

لقد حدث لك في حياتك أن قلت أكثر من مرة : « ليست وضعيتي على  
ما يرام ولكن سأسعى في تحسينها » .  
فبفضل هذه الـ « لكن » التي أدارت فجأة محرك أفكارك ، توصلت إلى  
الارتفاع عن هاوية اليأس . ولعبت قوة جاذبية الأفكار الإيجابية دورها ،  
فخرجت من ورطتك .

وقلت أيضاً أكثر من مرة : « الحالة حسنة ، لكن . . . » معبراً بذلك عن الحائل القائم بين أملك وبينك ، فقطعت هنا هذه الـ « لكن » البترول ، وأبطأ محرك أفكارك في سيره ، وسقطت آمالك في الماء كما تسقط الورقة اليابسة .

في هذه الحالة يجب علينا أن نتخذ حيال أنفسنا حزم المعلم الذي يجاوب تلميذه : « لا يوجد و » لكن « . . . »

إن « لكن » هذه تعبر عن شكوكك . وحين يساورك الشك فإنك تعود عدة خطوات إلى الوراء مرتدّاً عن طريق تحقيق آمالك ، بينما يجب السير إلى الأمام للوصول إلى الهدف وذلك دون ارتجاف أو تقهقر . لا تقبل فكرة عدم النجاح مطلقاً . وإذا خرجت لزيارة أحد الناس ، فهل تذهب إذا حدثت نفسك بأن من المرجح ألاّ تلقاه ؟ . . . إن شيئاً قليلاً يكفي لتحويل وجهك عن الهدف . فإذا ساورك أقل شك بنجاح جهودك فإن أقل حائل يكفي لإرجاعك على أعقابك .

وأنت الذي تعتقد أنك متفائل وشجاع ، وتصيبك الدهشة عند إخفاك ، سل نفسك إذا كان أملك لا يخضع لشكوكك . فإذا كنت كذلك ، فإن الأمل الذي يجعلك تصعد درجة واحدة ، يقابله شك يجعلك تنهقر درجتين . وصحيح أنك لن تعرف الكوارث ، ولكنك لن تنال تقدماً كبيراً . فإذا أردت بلوغ ما تصبو إليه فما عليك إلاّ أن تقتلع الأعشاب الضارة من حقل تفكيرك . واحرص على إبقاء نفسك على الطريق المستقيم الصاعد ، طريق الإلهامات المبدعة ، وأسكت شكوكك بتأكيد الأمل بالنجاح ، ولا تجعل كلمة « لكن » تعترض سعادتك .

وقانون التفكير المبدع الذي يقول بأن أفكارنا عن المرض ، وخوفنا من الفقر والحرب والشقاء ، يجلب إلينا المرض والفقر والحرب والشقاء ، يمكن

أن يفضي إلى الجنون بأولئك الذين لم يستطيعوا السيطرة على أنفسهم . انهم يبنون مئة مرة باليوم جدران الشك بينهم وبين ما يريدون ، ويرفضون السعادة مئة مرة باليوم أيضاً .

إن أفكارنا لا تظهر قوتها المبدعة إلا إذا كنّا مؤمنين بتحقيق ما نريده أو إذا أتحنا للفكرة التي تعرض لنا أن تتسجل في وعينا النصفى ، لأن الفكرة السلبية التي نرفضها حالاً لا نستطيع إتمام عملها التخريبي ، ولهذا وجب رفض الأفكار السلبية المخربة إذا لم نكن قد اعتدنا بعد التفكير الإيجابي البناء . ونستطيع اختصار هذا الكلام كله بعبارة قالها أحد حكماء الهند لتلميذه : « إننا لا نستطيع منع العصافير من التحليق فوق رؤوسنا ولكننا نستطيع منعها من بناء أعشاشها في شعرنا . . . »

وربما مرّت بك الحكمة القائلة : « إن النوم مجلبة للنصيحة » . إن « أنا » الحقيقية ، الكاملة ، غير المنظورة ، تشغل في سبيلنا بقوة حين ننام ، لتجعلنا خاضعين لشرطين :

١ - أن نكون واعين لوجود الروح فينا حتى ولو دعوناها باسم آخر .

٢ - إنها تهيننا لتسجيل إرشاداتها وتلقي أنوارها .

فالتلامذة الذين يدرسون قبل أن يناموا يستعملون أناهم الحقيقية كمردد ممتاز لدروسهم دون أن يفكروا في الغالب أنهم التجأوا إليها . ولهذا يجب عليك قبل أن تنام أن تسرّ بمشاكلك إلى الروح الموجودة فيك ، واطلب إليها أن توضحها لك ، ويجب أن لا تستعرض أي حل بل اترك الطريق حراً ، وقدّم كأسك فارغة . وستدهش ، حين تكتسب هذه العادة ، عندما تجد في اللحظة جواباً لكلّ سؤال كان يزعجك حله .

وقد كشف العلماء النفسانيون عن أهمية الأحلام . عليك أن تلاحظ وتعرف ما هي طبيعة أحلامك إذا أردت أن تعرف نفسك . فإذا كانت مضطربة

مشوشة فإن التشويش يسيطر على حياتك ، وإذا كانت أحلام مطاردة وخوف فهذا يعني أن القلق والخوف هما الحائلان الرئيسيان بين السعادة وبينك ، وإذا رأيت نفسك ، في الحلم ، أنك في وضعية مضحكة ، فذلك لأن مركب النقص يمنعك من إظهار إمكانياتك .

افحص أحلامك إذن ، لا لتحزن إذا حلمت بشيء سيء أو تفرح إذا حلمت بنساء جميلات ، بل لتعرف مصاعبك وعيوبك . والذنوب والضعف والعيوب يجب ألا تؤثرك ، فالعيب لا يعني سوى فقدان إحدى الصفات الحسنة . انقطع عن تأمل الذنب حتى ولو أردت لوم نفسك بسببه ، وتأمل الصفة الحسنة التي ستضعها مكانه .

ويحدث أحياناً أن يمر أحد الأشخاص أمامك فيوحي منظره إليك العطف أو الحذر . ولكنك حكمت عقلك وأخرست حدسك ، ثم أثبت لك الزمن أنك كنت على خطأ في عدم تصديق انطباعاتك الأولى . إن كلاً منا يملك حدساً ، ولكننا نسكته إذا رفضنا أن نطيعه ، أما إذا منحناه ما يستحق من الاهتمام فإنه ينمو ويصبح دليلاً لا يخطئ . وإليك هذا المثل الواقعي :

هناك فتاة صغيرة راودتها ذات مساء فكرة مفاجئة ودفعتها إلى النوم في غرفة والدتها الغائبة بدلاً من غرفتها . ورأت في الصباح أن لوحة ثقيلة فوق سريرها ، في غرفتها ، قد سقطت أثناء الليل على مكان رأسها من الوسادة . وهكذا نجت من خطر محتوم بفضل الحدس .

ولهذا نوصيك بالآتي تهمل شيئاً حدثت به ، وبذلك تنمو خصائصك الحدسية وتستطيع الاعتماد عليها .

وبعد ، فماذا تصنع إذا أردت أن توطن نفسك على أمر ؟ . . ربما كان من الصعب اختيار الطريق الملائم أو ترك طريق مطروق إلى آخر مجهول . إن



معظم الناس في مثل هذه الحالة يطلبون النصيحة ، ويرددون ، ويرتجفون ، ويقلقون ، ويزنون الأمور ويعيدون وزنها ، ويفكرون أو يعتقدون أنهم يفكرون . وهكذا تقودهم تأثيراتهم إلى الفوضى ولا يبقى بإمكانهم إصدار حكم صحيح إلاّ بأعجوبة . إن الخلدس يلعب دوره في مثل هذه الظروف ، ولكن صوته يكون كصوت الفقير الذي لا ينتبه إليه أحد .

ففي أحوال كهذه تقضي الحكمة عليك بالاسترخاء ، والكف عن التفكير بضع ساعات أو بضعة أيام . دع الصمت ينجم على نفسك لأن سلام الروح يتخطى كل ذكاء ، وفي هذا وحده تجد الجواب المطلوب والحل الصحيح . هيء نفسك لاستقبال الشيء الأفضل ، وكن متبهاً : فسوف تأتيك بعض الإشارات إذا طلبتها من هذا الذي تدعوه الله ، من تلك القوة المبدعة التي لا تؤذينا إلاّ إذا عصينا قوانينها . وطن نفسك على الطاعة ، وسترى أن دليلاً هادياً سوف يدلك على الحل الصحيح .

وقد قصّ أحد الكتاب الفكاهيين ذات مرة قصة جندي شجاع ، واثق بقوته ، وأنه ظن نفسه سجيناً في غرفة فقضى الليل بطوله وهو يستعمل قوته ، ويوتر عضلاته ، ويجرب كتفيه ليفتح باباً لم يشأ أن يفتح . وعند الفجر فقط عرف أن الباب يفتح إلى الداخل . . .

ألا تعتقد أنه يوجد كثير من الناس يفعلون كذلك ويقومون بعملهم دون تفكير ؟ . . هم يعتقدون أنهم يقدمون الدليل على قوتهم . أمّا في الواقع فهم يبعثون هذه القوة وعلى غير طائل ويخسرون كل شيء لأنهم لم يفكروا أولاً أن الناس يلقون بثقلهم على الباب ليفتحوه بينما الباب الموصل إلى السعادة يفتح إلى الداخل . . .

هذه هي العبرة الأخلاقية المستخرجة من هذه القصة . ان السعادة موجودة فيك ولهذا يجب أن توجه جهودك إلى نفسك لا إلى الحوادث . فإذا طبقت

القوانين التي تحدثنا عنها ، وبدلت عادات التفكير والكلام وحولتها إلى المحبة والهدوء والاستقامة والثقة فإنك تؤثر تأثيراً حاسماً على عالم خارجي يبدو أنه لا يتوقف عليك .

وإذا كنت تكافح حتى الآن على غير طائل فالوقت لا يزال متسعاً أمامك لتفتح منافذ السعادة التي أطبقته بدافع جهلك .

وكل جهد شديد يتطلب تركيز القوى . وتجميع الأفكار هو أحد العوامل الأساسية في تأثير الفكرة المبدعة . وهذا التجميع يقضي عليك بالصمت ، لأن التكلّم عن مشاريعك يعني عرضها أمام الأنظار وإفسادها وبُعْثُهَا ، كالعطر الذي ينتشر من الزجاجة عندما تزيل سداتها . يجب أن تعرف كيف تصمت . وهناك صورة هزلية ترينا سمكة عالقة بصنارة ، وقد كتب تحتها : « لو لم تفتح فمها لما علقت » . والمشروع الذي نقوم به ونبقيه سرّاً يكتسب قوة يجعلها أولئك الذين لا يعرفون أن يحفظوا بأعمالهم لأنفسهم .

إننا نشير عليك بأن تصمت لحظة كل صباح وتجمع أفكارك . وهذا لازم لا نستغني عنه لأجل تقدمنا الروحي . إن الضجر ، أو الخبر السيء يجب ألاّ يدفعنا إلى الإفشاء بمكنوناتنا ، ولا أن يسبّب لنا تشويشاً داخلياً ، بل يجب أن يدفعنا إلى الصمت والاسترخاء الجسماني ، وفي الوقت نفسه نعيد حشد وتركيز موارد « أنا » الداخلية وسط الهدوء والسكينة . ولن نستطيع حلّ المشاكل وتخفيف الآلام إلّاّ بذلك . ونستطيع في هذا التجميع للأفكار أن نطلب كل شيء ونحصل على كل شيء ، من الخصائص الروحية العالية حتى أبسط ضرورات الحياة . ولكن كثيراً من الناس لا يخصّصون وقتاً لتجميع أفكارهم ، وليس لهم زاوية صغيرة يخلدون فيها إلى الصمت .

وبدلاً من أن تشرّد أفكارك حين تكون مسترخياً ، دون عمل ، عليك أن تركزها وتجميعها على صورة متألفة .

والآن ، بعد أن تعرفت إلى قوانين التفكير ، وتأكدت لك حسنات تطبيقها ، وعلمت أنه يمكن لكل شيء حولك أن يكون منسجماً ، بقي عليك واجب آخر ، هو أن تنير أولئك الذين تعيش معهم .

تخيل امرأة يخلق زوجها وأولادها الإخفاق والشقاق بسبب أفكارهم السيئة ومزاجهم الرديء . فماذا تصنع ؟

إنها ستؤثر عليهم بالصمت . لأن شرارة القوة المبدعة فيهم ، الأنا الحقيقية ، الكاملة ، غير المنظورة ، هي التي يجب إعتاقها من قيود الأفكار الضالة .

إن الجسم يتحدث إلى الجسم بواسطة الاحتكاك الجسدي ، وبحركة حبيّة ، أو لمسة لطيفة حسب طريقة التعبير التي يألّفها الجسم .

ويتحدث الذكاء إلى الذكاء بواسطة المعطيات الفكرية والاتصالات بالكلام أو الكتابة .

أما حين تتحدّث الروح إلى الروح فإنّها تفعل ذلك بلغتها الخاصة . وأرجو أن تكونوا شعرتُم بِلغة الروح هذه وأحسستُم بأمواجها ، وأن تكونوا توصلتم إلى القول : « إننا لسنا بحاجة إلى الكلام للتفاهم » .

إنّها لغة الحنو والحب ، الرسالة التي تتبادلها الكائنات المتفاهمة . فإذا اعترضت الصعوبات بينك وبين أحد القريين إليك فما عليك إلا أن تغتنم نفسك أن هذه الصعوبات موجودة في الظاهر فقط ولكنها غير موجودة بين أناك وأناة الحقيقية ، الكاملة . إن هذا التفاهم الروحي هو الذي يجب أن تؤكده بصمت ليظهر للعيان .

إن الصمت يخلق الروابط الأكثر قوّة بين الكائنات لأنه يترك التفكير المبدع حراً في عمله .

وهناك صمت عدائي . ولكن عليك أن تجمده ، وأن تضع حداً للأفكار

السيئة — فالعداوة ليست إلا جهلاً ، إنها جهل الطفل الذي يلعب بعيدان الثقاب — وتخلق حولك درعاً من الأفكار النبيلة .

وما من شك في أنك شاهدت بعض الحوادث الصاخبة التي تحدث في معظم البيوت ، كقتال الزوجين ، أو مشاجرة الجيران ، الخ . إن الزوجين يجب بعضهما البعض ولكنهما اعتادا الصباح . فالأم تصرخ على أولادها ، وهؤلاء يصرخون سروراً ، والأب يصرخ بعد الجميع .

فإذا كنت أحد أفراد هذه العائلة فما عليك إلا أن تحاول إلقاء قطرة من الزيت على أمواج هذا الهياج . وحين ترى الصراخ يتعالى من جميع المحيطين بك ، وتتأكد من أن المحادثة تحولت إلى مناقشة ، والمناقشة إلى خصومة ، فاقترح بهدوء :

— لنحاول الصمت لحظة بدلاً من الاسترسال في الصراخ .  
وسترى مفعول هذه الدقيقة من الصمت . إنه مفعول عظيم ، أما إذا استطعت أن تحول الصمت إلى ابتسام فتكون قد بلغت غاية الأمل .  
ونصيحتي إليك ألا تجعل من متاعبك وهمومك موضوعاً للحديث ، لأن أفكار محدثيك السلبية ، مهما كانت شريفة المقصد ، تخلق حاجزاً بين الحلول السعيدة وبينك . إنك لا تخرج مبتهجاً إلا في النادر من حديث يدور موضوعه حول مخاوفك وهمومك . والشفقة التي تصدر عن محدثيك تضر بك أكثر من اللامبالاة . وإذا جعلت نفسك عرضة للشفقة فإنك تتيح للغير أن يغلفك باهتزازات تخلق الحزن . وحين يوجه إليك هذا السؤال : « كيف حالك ؟ » فاحذر من ذكر همومك ومتاعبك ، بل تعود التصريح لكل من يسألك « إنك على أحسن حال » . لا تفض بمتاعبك إلا لأولئك الذين يساعدونك بتفكيرهم وكلامهم الذي يخلق السعادة .

إن معرفتك لقوانين السعادة والحب الحقيقي والقوى الروحية التي تقود

العالم تعطيك الحق بقيادة من يجهلونها ، فاستخدمها لمساعدتهم . فالأم التي يسقط ولدها من مكان عالٍ لا تنصرف إلى النحيب والصراخ بل تسعى حالاً لتضميد جراحه . وهذا يحتم عليك ألا تقاسم المرعوبين رعبهم ولا اليائسين بأسهم ، بل يجب أن تمد إليهم يداً قوية مغيثة وتوجههم نحو الروح التي تشفي ، وتحب ، وتمطرنا بهباتها .

والابتعاد عن تأمل الناحية السلبية في الحياة لا يعني تضيق حقل حساسيتنا ، بل هو الخروج من حدودنا لئلا نرى ظهور آفاق لا حدود لها تنبسط أمام أعيننا . وهناك أمر آخر كبير الأهمية : إننا نحتاج إلى المال لنعيش ولكن هذا لا يعني أننا يجب أن نعيش لأجل المال . ونستطيع أن نميز في هذا الصدد فئتين مختلفتين :

فئة تضع المال فوق كل شيء ولا تراجع أمام أي حائل في سبيل الحصول عليه ، وتحافظ على أموالها بغيرة شديدة وتدفع أحياناً قسماً من هذه الأموال لأجل ظهورها بمظهر الغنى أمام الناس . وفئة أخرى تحتقر المال ، وتندرع بأسباب واهية حتى لا تقوم بأي عمل في سبيل الحصول عليه .

والفئتان غير صالحتين .

فحب المال ، واكتسابه عن طريق غير شريف أحياناً ، والارتعاش أمام أكداسه ، وعدم الحكم على الناس إلا من خلال حساباتهم في المصارف ، واستخدام المال في سبيل إزالة من يقف في طريقنا ، كل ذلك يجلب شروراً لا حصر لها في ميدان الروح .

واحتقار المال يبعدنا عن كل رفاهية معقولة ، ويحرماننا من ثمرة عملنا الشرعي . من اللازم ألا نغزّل ، كما فعل «هرباغون» ، بعيني الصندوقة الجميلتين ، ولكن يجب أيضاً ألا نتحدث « عن المال القذر » كما يفعل بعض الناس .

ولكن ما هو الموقف الصحيح ؟ .

إن القوة المبدعة الموجودة فينا هي مصدر عام لكل خير . وهذه الخيرات هي إراثنا الشرعي ، بشرط ألا نعتبر أنفسنا كقناتة تجري فيها هذه الخيرات ، بل نعطي كما نأخذ . لأن الحرص المفرط هو أحد الأسباب الأولية لشقاء العالم ، بينما الكرم يلد الأفكار – القوى الأكثر خصباً ويحفظنا في مجرى التبادل الأخوي .

## القوة المبدعة

إن النصيحة المألوفة القائلة : « اعطِ الغني كل ما يريد استدانته » تطابق العبارة الواردة في الإنجيل ، والتي تبدو أنها صعبة الفهم : « من معه يعطى ويزاد ومن ليس معه يوتخذ منه » . فهل من الممكن أن يتفق الله والناس على ظلم كهذا ؟ . عليك أن تعلم أنه لا يوجد هنا أي ظلم ولكنه تطبيق لقانون التفكير ، فقد أصبحت مدركاً أن شدة الحسرة على ما ينقصنا لا توصلنا إلى الرفاهية والسعة ، واستقصاء آلامنا لا يوصلنا إلى السرور .

إذا أردت أن تعاملك الحياة مثل أولئك الأغنياء فاحصي ما تملكه ، واشكر القدرة المبدعة على أفضالها . وإذا أعوزك المال فإنك تملك ما هو أغلى منه كالصحة ، والذكاء ، والمرح ، والحنو ، والمواهب التي لا تعرف قيمتها لأنها تبدو لك طبيعية ، ولكنك تشغل تفكيرك الدائم بأشياء تفقدك إلى الضلال .

إن للإنسان ذاكرة عجيبة تحتفظ بذكريات الآلام وتنسى كل ما يتعلق

بالخير . وإذا أحصيت ذكرياتك المؤلمة وتلك التي تتعلق بالخير رأيت أنك تحتفظ بمئة مقابل واحد . إن المكافئة تنتصب حالاً في ذاكرتك أما ذكريات الخير فتحْتَاج إلى إزالة أكْداَس الرَماد المتراكمة عليها . ومن هنا نرى أن الناس ينكرون أفضال الحياة ويظنون مكثبين مشمتزين لأن فكرة الشر متغلبة عندهم على فكرة الخير . وحالة كهذه لا يمكن أن تقود إلى النجاح ، لأننا نصرح بفقْرنا باستمرار ولا يمكن للأيتام إلا أن تصدقنا .

عليك إذن أن تكف عن إيذاء نفسك ، واشكر الله على ما منحك وسرى الثروات الأخلاقية ، والجسدية ، والمادية ، والروحية ، والعاطفية ، نهرع إليك . واعمل في مسائلك حساب نهارك ، وابحث عن الأعمال التي تستطيع معها مباركة حظك ، ولا تفرص على رؤية العيوب في كل شيء ضارباً عرض الهواء بما أفاء الله عليك من خير .

إننا مجانين دون شك حين نفسد قوتنا المبدعة بالاستعمال الخاطئ لتفكيرنا وكلامنا . فأقل عائق يورث القلق . ونزيد نحن هذا القلق حين نصوغه بكلمة تهدم أثناء الليل ما بنيناه أثناء النهار .

وقد تغلغت جذور القلق والشك في القلب البشري حتى ان الأشخاص الذين يطيعون قوانين التفكير المبدع لا يزالون ضحايا لهاتين الآفتين ، ولكن دليلهم الداخلي ما يفتأ يقدم إليهم الدليل تلو الدليل على قدرته المتزايدة باستمرار .

وهذا الدليل الداخلي يقدم أفضل البراهين في حالة اليأس لأن الحس الإنساني يمنع الأمل في مثل هذه الحالات ولا يبقى هناك من طريقة سوى الاستسلام الكامل للقوة الكبيرة الموجودة فينا ، والتي لا تطلب سوى أن تعمل من أجلنا بشرط ألا نقيم العراقيل في طريقها .

وليك هذا المثل : هناك امرأة غاب ولدها عنها منذ ثلاث سنوات

وتركزت رغبتها في عودته إليها . ولكن هذه العودة كانت مستحيلة من الوجهة العملية لتعذر وجود مركب يقله إلى مسقط رأسه بعد الحرب تماماً ، ولقلة المال في جيبه . وقام الولد فعلاً ببعض الخطوات ولكن على غير طائل . وكان حب الأم هو الرافعة القادرة التي جعلت المساعي تتكاثف بالنجاح ، لأنها لم تفتر دقيقة واحدة عن التفكير فيه ، ولم تشك لحظة في أن « شيئاً ما » سيحدث . وهكذا كان ، فقد هيا القدر شركة لصيد الأسماك اشترت مركباً من كندا وتريد الإتيان به إلى فرنسا ، ولم يبقَ أمام الابن إلا أن يذهب إلى مرسى هذا المركب ليعود عليه . وتم الأمر كما حدث تماماً .

وأمر كهذا يبدو شبيهاً بالمعجزات ، ولكن ما نسويه معجزة ليس إلا تطبيقاً للقانون ، هذا إذا لم يقوم تفكيرنا بعض العوائق .  
ابعد عن تفكيرك كل وضعية يائسة وانس وجودها ، وركزه على النجاح ولا يمكن أن تخفق .

والاعتماد على المعونة الإنسانية يقود إلى الخطأ في بعض الأحيان . إن الروح الموجودة فينا هي مصدر كل خير ، ولكننا نضع آمالنا في هذا الشخص أو ذاك أثناء بعض الأعمال ، حتى إذا ما أخفقت نهال باللوم على ذاك الشخص وهكذا نفعل كذلك الرجل الذي يعتمد في خبزه اليومي على الخبز الذي يبيع الخبز في زاوية الشارع ، فإذا أقفل هذا الخبز مخبزه يعتقد أن المجاعة ستجتاح العالم ، ناسياً وجود خبازين غيره ومتجاهلاً حقول القمح العظيمة المنتشرة في أنحاء العالم .

من المهم أن نضع في رؤوسنا أن الإمكانيات التي يحملها إلينا الناس الذين نتعامل معهم ليست سبباً : فالسبب الوحيد لرفاهيتنا وسرورنا هو القوة المبدعة ، هو الروح فينا . إن المياه تجري ولكن الينابيع تبقى ، ولا يكون نجاحنا الكلي ممكناً إلا حين نعي هذه الحقيقة . وهذا ما عبرت عنه إحدى القديسات حين



قالت : « الله وحده يكفي » .

وما دمنا نصر على وضع أملنا في بعض الأفراد فإننا لن نتصل بالتيار الكهربائي الكبير بل نكتفي ببعض الإمدادات الضعيفة التي لا نعرف متى يتوقف مفعولها .

ستعطيك الروح كل ما تطلبه منها ، وستعطيك بواسطة فلان أو فلان ، ولكن ليس المهم هذا أو ذاك من الناس بل الروح الموجودة فيك ، ومن هنا نستطيع أن تلمس الفرق .

ومن الصعب ، أثناء القيام ببعض المشاريع ، ألا نتصفح بجملة تلك الوضعية التي تبدو لنا ملائمة . ونحتاج إلى شيء من الشجاعة ، كشجاعة المسافر الذي يجب أن يترك البأخرة المشرفة على الغرق ليلقي بنفسه في زورق الانقاذ ، أنه يشعر بشيء من الدوار والقلق ، ولكنها الوسيلة الوحيدة للنجاة .

وكل مساعدة إنسانية قابلة للغرق ، أما الروح المبدعة لكل خير فهي وحدها التي لا تفرق ولا تخفق أبداً .

فإذا أخفقت في عمل من أعمالك عليك ألا تستسلم لليأس ، ولا تقلق ولا يساورك الشك في أن حلاً سيأتي . لا تتأمل سوى النبوع الذي تجري منه جميع الخيرات ، وسرى ظهور الخير الذي تتمناه .

وما من شك في أننا نجعل أن أفكارنا تسبقنا ، فرسل مسبقاً أفكار الجشع أو الحقد أو المخاوف إلى الأشخاص الذين سنناقش معهم بعض الأعمال . ومن تحصيل الحاصل القول ان هؤلاء سيغلقون الأبواب بوجوهنا بدلاً من فتحها . ألم تتأكد من ذلك أكثر من مرة ؟ . تذكر مسيرك إلى شخص لا تحبه ، وكأنك أمرته ، في داخلك ، بالألا يحبك . وبالفعل ، فقد قمت أمامه بجهود للتحبب ، ومرغت وجهك بالطحين لتبدو محبوباً ، ولكن الجواب كان : « لا » . لقد خلقت بنفسك هذه النهاية السيئة . خلقتها بتفكيرك . وهناك عبارة

للفيلسوف الأميركي امرسون تستحق التأمل : « إن كيالك يتحدث بقوة حتى  
لأنتني لم أسمع ما قلت ». لقد زينت كلامك بكثير من الفتنة ولكن تفكيرك  
العدائي بلغ محدثك وأزعجه .

إن أفكار الازدراء شوشت كل أنسجام كما يشوش النشار إذاعة الراديو .  
وإذا شكوت من قلة الأصدقاء فاسأل نفسك عن نوع أفكارك حين  
تقرب من الناس . فإذا كان النقد والازدراء يعلوان على الإعجاب والمحبة  
فلا تذهب بعيداً : فهنا يكمن أحد الأسباب العميقة للعزلة التي يعيشها معظم  
الناس في المجتمع .

وإذا فوجئت ببعض الأفكار الكريهة عن شخص تريد أن تراه فعليك  
أن تبدل الأسطوانة السلبية بأخرى إيجابية ، وليس هناك من شخص في العالم  
لا يملك صفة يمكن أن نستحسنها . وبهذا ترى تغير وضعية كل شيء حيالك .  
وحين تدخل إلى قاعة ملأى بالمتفرجين فمن المألوف أن يقال لك :  
« هناك مكان في الصف الأول » .

نعم . إن كل بؤسنا وبؤس الإنسانية جمعاء آت من أننا نكتفي بالسير  
في ملكوت يكاد لا يكون فوق مستوى المملكة الحيوانية — أننا عبيد طمعنا  
وشراستنا وغرائزنا المنحطة — بينما هناك مكان في الصف الأول ، مكان الرجل  
الجدير بهذا الاسم ، والذي يعي القدرة التي وهبته الروح إياها ، ويعي إرثه  
الإلهي .

ولكن لنهبط من هذه القمم العالية التي يجب أن نصعد إليها شيئاً فشيئاً .  
إن كل حادث في حياتنا اليومية يمكن أن يساعدنا على بلوغ هذه القمم لأنها  
هدفنا ، وموضوع حنيننا في ساعات الحزن التي تبدو لنا دون سبب .  
وأنت الذي تشكو من تفاهة وجودك مادياً وعاطفياً ، هناك مكان في  
الصف الأول ، بشرط أن تضع في كل ما تعمل مزيداً من الاتقان والكمال .

والقوة المبدعة الموجودة فيك ستساعدك على بلوغ ذلك .

وقد حدثني امرأة عن صديقة لها قائلة : « أخاف ألاّ تنجح مطلقاً في حياتها لأنها حين تصطدم بصعوبة تنهم الأرض والسماء ولكنها لا تنهم نفسها .

ولاحظت بعد هذا الحديث أن الإنسانية تنقسم إلى فئتين : فئة تعرف أخطأها ، وفئة لا ترى هذه الأخطاء إلاّ عند الآخرين . فالفئة الأولى تضع كثيراً من الشجاعة في خدمة الذكاء وتسعى للاتقان كل يوم ، بينما الأخرى تصبح لاذعة مرة أكثر فأكثر وتعتقد أنها مضطهدة ، وتضع إخفاقها على ظهر الحظ السيء أو عدم الفهم . ونتائج ذلك خطيرة جداً : فعلى الصعيد الفردي يمتنعون عن كلّ تقدم ، وعلى صعيد الأعمال الخاصة أو العامة يعززون ذلك إلى النحس « لست أنا ، لست أنا » . إنّه التهرب من المسؤوليات .

لا ينبغي أن تنهم غير أنفسنا ، فإذا عملنا في سبيل الكمال أو سعينا لتكون كلّ يوم أكثر وعياً بإمكاناتنا وواجباتنا فعندئذ نستحق العيش الأفضل .

وهكذا فحين تجد نفسك في غرفة مظلمة ، فيجب أن لا تلعن الليل بل عليك أن تنير مصباحاً لتبدد الظلام . وفي كلّ مكان تجد ظلاماً في حياتك فما عليك إلاّ أن تنير المصباح في نفسك .

وكنت مرة عند صديقة لي حين أعطاها ساعي البريد رسالة . ولما رجوتها أن تقرأها بصوت عالّ نجهم وجهها وقالت : « إن هذا الشخص يشكرني للخدمة التي أسديتها إليه . وقد صاغ عباراته بشكل يشم منه رائحة التهكم والعقوق » .

ثمّ سكنت لحظة ورفعت نظرها المتألق وقالت :

— لقد أخطأت حتماً . إنّه أجنبي ، ولم يجد في لغتنا الكلمات التي يحتاجها للتعبير عن شكره . إنّه لم يرد إندائي .

وهذا مثل واقعي آخر : أقامت السيدة م . حفلة شاي لتقديم فيها شقيقة

زوجها إلى صديقاتها . وحين جرى التعارف وانسحبت الفتاة إلى غرفتها قالت لي السيدة م . : هل لاحظت نظراتها العدائية ؟ .. إنها تكرهني .  
وأصرت السيدة م . على رأيها رغم اعتراضي . فقد كان ممّا يبعث السلوى في نفسها أن تتخيّل شقيقة زوجها عدوة لها . ومنذ ذلك الوقت اشتجر العراك بينهما .

هذان مشهدان تشابه عناصرهما وتختلف نتائجهما . فقد رأينا التأويل الإيجابي يخلق السلام من ناحية ، ومن الناحية الأخرى رأينا التأويل السلبي يخلق العداء .

ولن تدهش إذا علمت أن السيدة الأولى كانت سعيدة والثانية بائسة رغم الرّوة الطائفة التي يحسدها الجهلاء عليها . وهذا ما يدفعنا إلى توصيتك بالنظر إلى الأمور من ناحيتها المشرقة الخيرة .

وربّ متشجر يقول : « يا إلهي ! .. ما العمل ! .. كيف أحفظ في رأسي كلّ قوانين السعادة هذه ؟ .. وكيف أراقب تفكيري من الصباح إلى المساء وأثناء الليل ، وأبعد الأمواج السلبية وأفكر بالأمواج الإيجابية السعيدة ، ولا أقول : « لن أستطيع . . . ليس لي حظّ ؟ أوه ! .. كم هناك من التعقيدات ليكون الإنسان سعيداً ! »

هون عليك يا صاحبي ، فليس الأمر على ما وصفت من الصعوبة والتعقيد ؛ ولا يطلب منك أكثر ممّا يطلب من لاعب البريدج أو جامع الطوايع . وماذا يصنع هؤلاء ؟ .. إنهم يستطيعون التفكير بأشياء أخرى ، ولكن شيئاً تافهاً يذكرهم بهذه اللعبة أو بتلك الورقة التي تنقص المجموعة . فقد أصبحت هوايتهم طبيعة ثانية . وهم يبذلون جهدهم في أهيات خاصة أو لامتلاك طوايع صغيرة تكفي نسمة صغيرة لبعثرتها .

فكرّ بالوقت المهدور الذي كرسته في سبيل أشياء لا قيمة لها بالنسبة

لفهم قوانين السعادة . ولا تدع لليأس ميلاً إلى نفسك . وكما أن الإنسان لا يستطيع أن يكون فارساً دون أن يركب جواداً ولو قرأ مئات المجلدات عن فن الفروسية ، فإنه لا يستطيع أن يتوصل إلى السعادة الدائمة إذا لم يطبق قوانينها يومياً ولو قرأ كل ما كُتب عن ذلك .

وما دمت لم تبعد حركات القلق والمزاج السيء ، وظللت تلح على إظهار العيوب والحقد ، وتخاف من الأمراض ، أو من الغد ، ولم تطرد الشك من نفسك فإنك لن تحرز أي تقدم . إننا حين نعجب بحديقة لا يمنعنا هذا الإعجاب من أن نعلم أن الأعشاب الضارة نابتة في كل مكان منها ، ولكننا نقتلها بدلاً من أن نتركها تنمو .

وفي كل المعلومات التي اكتسبتها فإن التطبيق العملي وحده ينجيك من الحماقات . وصدقني إذا قلت لك إنه سيأتي يوم تصبح فيه سعيداً دون أن تذكر قواعد السعادة ، فالعالم باللغات لا يفكر بالقواعد النحوية حين يتكلم لغة أجنبية ، وعازف البيانو لا يفكر بأصابعه حين يعزف إحدى المقطوعات . إنك ستطبق قوانين السعادة دون أن تفكر بها لأنها ستصبح جزءاً من طباعك . وبالتمرن على الحدادة يصبح المرء حداداً .

إن حياتك ستتغير حينما يقال لك : « كم تغيرت ! . . »

لا تيأس من نفسك ، فالتحول بطيء ، وستصادفك عقبات تخمد المهمة ، فلا تدعها تتغلب عليك . وعلم السعادة جد طويل ، وما عليك إلا أن تتأبر رغم الإخفاق . ومن الملائم أن نعرف نقاط الضعف في نفوسنا على أن لا نخضع لأخطائنا لأننا بذلك نزيد من خطرنا .

وهناك قانون مهم بين قوانين التفكير المبدع يقول : إننا نصير ما نتأمله . أليس صحيحاً أن أولئك الذين يحبون النظر إلى الأشياء الجميلة تكون وجوههم أجمل من وجوه أولئك الذين يسرون بالقبح ؟ . . ثم ألم تر العصافير والحشرات

والبهائم تترج مع محيطها بلونها ، وفي الغالب بشكلها ؟ . . لقد رأينا في حدائق  
النبات حشرات تشبه الأوراق أو الأغصان التي تعيش عليها .

ولهذا وجب عليك ألاّ تتأمل أخطاءك حتى ولو كنت تريد التأسف على  
ارتكابها ، فليس توييخ الضمير هو الذي يجعل منك كائناً جديداً ، بل الأمل .  
وإذا كنت كسولاً فتأمل الفعالية ، أو خائناً فتأمل عظمة الحب الباقي ،  
أو خبيثاً فتأمل كل ما هو جميل في كثر الطيبة . إن التحول عبارة عن مغامرة  
طويلة ، ولكنها جميلة .

وجه تفكيرك المبدع نحو الكائن البعيد الذي ستصيره ، وتأمل صفاتك  
الحسنة في أنك الحقيقية التي هي كاملة .

وبعد ، فأى اسم تطلقه على الامتحان ؟ . . تجارب .  
وأي اسم يطلق على الألم ؟ تجارب أيضاً .

وما هي نتيجة الامتحان ولو كان مخففاً ؟ إن الطالب يعرف ما يقصد  
من وراء معارفه ويستطيع أن يرى مستقبله . وما هي نتيجة الألم ، والمرض ،  
وسوء الحظ ؟ . . نعرف قوانا وطباعنا حق المعرفة لأننا نجد قاعدة كل تقدم  
في نصيحة قديمة لسقراط : اعرف نفسك .

وإطلاقنا على همومنا نفس الاسم الذي يطلق على التجارب الشفهية  
والكتابية يجب أن ينيرنا فيما يتعلق بدور الألم في هذا العالم . ولا نعي أن  
نخضع له كالتلميذ المخفق ، فلو كان هذا يملك ما قيمته درهمان من الشجاعة  
لما استسلم لإخفاقه ، بل عليه أن يقول : « سأعاول الكرة ، وأفعل أحسن  
من السابق » . عليه أن يعاول الدرس والتعرض للامتحان ، وسينجح .

افحص ماضيك وجازرك . فالحياة مكونة من تجارب متتابعة يجب أن  
يخرج المرء منها منتصراً . إن ثباتك ، وإيمانك ، وحبك ، تكون كلّها عرضة  
للاختبار في كل لحظة ، فإذا استسلمت لليأس فإنك لن تتعلم شيئاً ، ولن

تصبح عضلاتك قوية مرنة ، وسينهار إيمانك ولن تبلغ هدفك الذي هو السلام والسعادة .

لتكن كل تجربة يومية مجالا للاعتبار والخبرة ، واعتبرها كدرس تستفيد منه ، وبهذا تصبح قويا متسلحا بسلاح النور في سبيل اكتساب السعادة .

## كن داعية سلام ومحبة

إننا لن نخضع ، ولكن هناك أشياء يجب أن نعرفها ونعرف كيف نقبلها إذا أردنا أن نتعلم الدرس الذي تفرضه علينا . ولنفحص معاً الطريق الذي يسير من التمرد إلى الاعتقاد .

لنفرض أن الطبيب – أو العقل السليم – أمرك باتباع نظام خاص . إنك ستتمرد على الطعام المفروض ، وستجده مقبلاً لا يذاق ، وتتحسر أثناء ذلك على الأطباق الشهية المارة تحت أنفك . ولن تهضم طعامك بشكل سيء فقط ، ولكن النظام الذي اتبعته لن يفيدك في شيء ، وستزداد حالتك سوءاً . إن هذه التجربة « لن تعود عليك بأية فائدة .

وكذلك إذا خضعت مكرهاً وأكلت ما فرض عليك فإن الحالة السلبية لا تزال قائمة ، ولن تكون النتيجة مرضية .

إنك لن تدخل في الحالة الإيجابية إلا إذا قبلت اتباع النظام . وفي هذه الحالة فإن فكرة الربح التي تستخرجها ، فكرة الإحسان لصحتك ، ستكون مفيدة تماماً . وعند ذلك تبحث عن أفضل الطرق لإنضاج الطعام المفروض ، وتكف عن التحسر على الأطعمة المحرمة ، وتسجل شيئاً فشيئاً مفعول المعالجة

الحيث .

ولكنك تكون قد قمت بخطوة أوسع : إنك تعاد النظام المفروض ، وتنتهي بأن تحبه . فيبحث ذكاؤك عن الوسائل التي تجعل وضعيتك جميلة ، وستصنع بموارد هزيلة ، مع الإدارة الحسنة ، مائدة شهية من الأطعمة المفروضة ، وتمتلك صحتك بسرعة .

لا تتمرّد حين تضطرك الحياة إلى اتباع « نظام » خاص ، وتحرمك ممّا تحب وتفرض عليك ما تكره ، واصعد الدرجات التي تنقلك من القبول إلى الاعتقاد ، فستستخرج فوائد جمّة ، وتجتاز الامتحان بنجاح ، ولن تعود الظروف المعاكسة إلى حياتك . فالحوادث ليست كما تبدو لنا ، بل كما نصنعها . ولكن هنالك أشياء لا ينبغي القبول بها ولا اعتيادها أو الخضوع لها . ومن ذلك فكرة الحرب .

علينا أن نوّمن رغم كلّ شيء بميلكوت السلام في العالم ، ويجب أن نرى السلام في كلّ شيء ونظهر الأفكار — البذرة ، والأفكار — القوة ، والأفكار المبدعة للوفاق والانسجام في العالم بأكمله .

لنرفض القبول بفكرة الحرب كما نرفض القبول بفكرة المرض والبؤس . فالحرب ليست جزءاً من مخطط القدرة الكونية المبدعة ، وهي في السمفونية الإلهية النغم النشاز الذي خلقه جهل الإنسان .

لنرفض فكرة الحرب على أن لا نخاف منها ، لأن الخوف من الحرب يعني ، حسب قانون جاذبيّة التفكير ، جلب الحرب ، كمن يخاف من السل ويكون خوفه سبباً لجعل جسده ميداناً ملائماً للجراثيم هذا المرض .

وحين تجلس بين أناس يتحدثون عن الحرب فاللفظ بهدوء وقوّة كلمات تشيد بالسلام وفوائده . أمّا إذا كان كلامك مدعاة لاحتدام المناقشة دون أن تقنع النفوس الفاسدة فما عليك إلّا أن تفكر صامتاً بالسلام وتحاول تغيير



مجرى الحديث .

ومن الصعب على ذكائنا أن يدرك اللاعنف الذي بشر به غاندي ، وكذلك عدم مقاومة الشر الذي نادت به منذ ألفي سنة العبارات الآتية : « أقول لكم ألا تقاوموا الشر ، ومن ضربك على خدك الأيمن فحوّل له الأيسر » . ولو روعيت هذه العبارة التي لفظها المسيح على الجبل لعاش العالم بسلام . ولنحاول أن نوضح ذلك :

إن مقاومة الشرير معناها الاعتراف بوجوده ، أمّا عدم مقاومته فمعناه إنكار وجوده وتأكيده السلام المنتصر والعيش على صعيد الروح . أمّا تحويل الخد الأيسر فمعناه الانتقال من حالة السلب إلى حالة الإيجاب ، كمحبتنا لأعدائنا تماماً .

وقد حدثنا التاريخ عن حروب مقدسة يقول مشعلوها انهم أثاروها في سبيل الخير العام . فلنضرب صفحاً عن هذه الأكاذيب والأضاليل ولنكف عن الخوض فيها لأن القوانين الإلهية منعتنا من مقاضاة الناس ، ولنبعد عن محاولة إيجاد القشة في عيون أجدادنا وتجاهل الحشبة الموجودة في عيوننا لأن مشاكل العالم الحاضر تكفيها .

علينا أن نرفض الاعتراف بوجود الشر أو نعطي الحياة بمقاومتنا له ، ولننتقل في جميع الظروف من السلب إلى الإيجاب بأن نحب عدونا ، ولا ينبغي أن نقبل بغير السلام أو نرى سواه بل علينا أن نخلق في هذا العالم بكل ما في قلوبنا من محبة ، ونغرس بذوره بموقفنا الهاديء المسالم .

ومما لا شك فيه أن غريزة القتال تستيقظ عند الأولاد منذ ظهور أسنانهم الأولى ، وهذه الغريزة إرث من العصور الأولى حين كان الإنسان يضطر إلى كفاح الحيوانات في الغابات .

إذا كنت تحب القتال فإن أعداءك متمركزون فيك . إنهم يخافوك ،

وترددك ، وحقدك ، وتشاؤمك ، وكلّ ما يقول « لا » للحياة والسعادة والعدل والسلام ، فالانتصارات الوحيدة الدائمة ، ذات القيمة ، والتي يستطيع الكائن الإنساني إحرازها ، هي الانتصارات التي يحرزها على نفسه . والسلام كل لا يتجزأ . فلا تطلب السلام للعالم وتشعل الحرب في بيتك أو بين أصدقائك . أمّا الذين يقولون إنهم يخدمون السلام باستعدادهم للحرب فهم على ضلال لأن السلام لا يخدم باستعمال القوة .

وحين تسكت حقدك ، أو تعترف بالخطأ حيال من أخطأت بحقهم ، أو تعتذر عن كلمة قارصة ، فإنك تعمل من أجل السلام أكثر ممّا يعمل الدبلوماسي الذي يوقع معاهدة صداقة والحقد والطمع يأكلان قلبه .

وكل معاهدة توقع بين الشعوب المتباعدة تولد في نفوسنا أنّها غير موقعة ولكنها تتأكد بالتفكير بالحب وبالوفاق الذي نغرسه فينا وفيمن حولنا .

وكل شيء ذو قيمة مهما قلّ شأنه . فاحبس كلمة غضب كنت توشك أن تقلدها بوجه من داس على قدمك مثلاً ، وابتسم لمن يكشر لك ، وبهذا تخلق السلام بين الناس .

وهناك أشياء نتمناها بكل قوانا ، ونعمل كل ما نستطيع عمله في سبيل الوصول إليها ، ولكن القدر اللاهي يبعدنا عنها ، فهل في ذلك ما يضعف قانون جاذبية السعادة ؟ . .

كلا ، وإليك الإيضاح :

إنّ الاندفاع العنيف وراء الشيء طريقة تقيدنا بدلاً من أن تطلق أيدينا . والأمر لا يتعلق بصيرير الأسنان وضرب الأرض بالأرجل ، بل بالاسترخاء ، كذلك السابح الذي لا يقاوم التيار بل يسير معه .

لا تشاغب على الحياة بل احبها وثق بها دون خوف وستبلغ شاطئ الأمان . والفكرة يجب أن تنمو في جوّ من الانعتاق لتكون مثمرة . أمّا الحرص

فهو انفجار وليس قوة ، وقوانين الحياة أكثر حكمة منا ، لأن من الممكن أن يصبح موضوع رغبتك اليوم حملاً ثقيلاً عليك في المستقبل ، وهذا ما تجهله . ألم تلاحظ قط أن عملاً كنت تعتبره مكافأة قد أصبح شقاء أو سبباً للشقاء ؟ إن الروح فينا تعرف ما يلزمنا ، وما عليك إلا أن تكل أمورك إليها ، وتعلق بالأمل .

تحلل من قيودك واعن بمن حولك ، فقد رأينا مرضى يستعيدون صحتهم بعد أن قطع الأطباء الأمل منهم . إنهم تحللوا من مخاوفهم ، وبحثوا عما يسرهم ، مزيلين العوائق أمام عودتهم إلى الحياة . وحين نرى أن سعادتنا بدأت تفلت منا فإننا لن نستطيع الحصول على كل شيء إلا إذا تنكّرنا لكل شيء ، ولا يكون ذلك بالرفض واليأس بل بالحب وتأكيد الخير للجميع . وما أسعد من يستطيع القول من أعماق قلبه : « لتكن مشيتك » ففي هذا القول يكمن الانعتاق السامي والنصر الساحق لأن هذه المشية لا تريد إلا سعادة الناس . اعط لتأخذ . هذا هو أحد قوانين التفكير المبدع الكبرى وأحد قوانين الحياة . إن المستنقع يأخذ ولا يعطي . ولهذا تنمو الحشرات الضارة في مائه الآسن وتنتشر الحميات على شواطئه . أما إذا ألقيت أقداراً في ماء جار فإنه يجرفها ويذيبها ويظلّ نقياً .

مد يدك بدورك إذا مدّت إليك يد ، ولا تكن مستنقعاً أسناً . وقد قال أحد الحكماء : « ضع حباً في المكان الخالي من الحب وستلقاه » . وإذا لم تكن حياتك توحى بشيء من السرور فاعتبر الوجود تسلسلاً وطريقاً لا نهاية له ونهراً جارياً .

وما دمت لا تستطيع أن تنسى نفسك فمن الصعب عليك الخروج من متاعبك . يجب أن تنسى لتجد وأن تعطي لتأخذ . وقد عرفت أناساً يتعبون كثيراً في الوصول إلى السعادة رغم رغبتهم في أن يكونوا سعداء ، ومنهم

، الفقراء ، والمرضى ، والمرهقون بالمتاعب . إن الألم البشري خطر جداً ، وما من شيء أصعب من بعث الأمل في نفوس الذين جرحتهم الحياة ، لأن هؤلاء يستطيعون التساؤل : كيف أعطي لآخذ ؟ . . إلتني لا أملك شيئاً . ولكنهم ينسون أننا نستطيع أن نعطي ما لا نملكه .

وكيف ؟ أنت مريض ، ولكن ما من شيء يمنعك من إرسال أفكار خالقة للصحة إلى جميع الذين تفكر بهم وتلتقيهم . وأنت فقير ، فتمنّ الرخاء والثروة لجميع الكائنات . وأنت مكروه ، فارسل أفكار الحب إلى كل شخص بمفرده وإلى العالم أجمع . وكل فكرة من أفكارك ستضاف إلى ميراث الحياة . إنك ستضع موضع العمل قوة نقيّة ذات فعالية قوية ، تنتشر موجات وتعود إليك ، وستأكد ذات يوم أن عناصر جديدة قد حلت في وجودك ، حيث تجد نفسك أكثر هدوءاً وصحة ومرحاً ، وستزدهر أعمالك بحيث تتأكد أن الأفكار النبيلة التي أشعتها في الناس قد عادت عليك بأفضل النتائج . إنها « الصدمة المرتجعة » في أفضل مظاهرها .

ونحن مشبعون بالأفكار المادية البحتة ، حتى أن العطاء عند معظم الناس يعني مالاً ومتاعاً . ولا بأس بذلك إذا كنّا نملك ثروة للتوزيع ، ولن نكون قد أتممنا عملاً عظيماً ، فالعطاء المادي عمل تشويه الأنانية ، لأننا لا نعطي شيئاً إذا أعطينا دون حب .

وسمعت مرة امرأة تتحدث عن رجل أقرضها مالاً . وقد قالت بحزن : لقد أعطانا المال كقبضة من الحماقات .

وهو تعبير شعبي مدهش نستطيع الوقوف طويلاً أمامه . وعلينا أن نتساءل إذا كنّا لم نصدّم بعبائنا أولئك الذين نعتقد أننا ساعدناهم ، هذا إلا إذا كنّا نريد أن نظهر تفوقنا عليهم ، لأن العطاء هنا ليس له فضيلة « الهبة » . إن فكرة الحب التي تضيفها إلى العطية هي وحدها تملك فضيلة العطاء .

واندفاع القلب ذو فعالية كبيرة ، وله وحده أجنحة تحمله إلينا وهو ينقل السرور . والباركون على الأرض هم الذين يسعون لإشاعة السرور بين الناس ، بقيامهم ببعض الخدمات .

ولا تنسَ أن هدية الزواج والعيد التي تقدمها إلى بعض الناس تفوق ثمنها الأصلي إذا أردنا بتقديمها أن تكون دليل حب وليست قياماً بالواجب فقط . وتستطيع أن تكون حبة مخلصاً إذا اعتنيت بمريض ، أو إذا خففت وطء السنوات عن كاهل قريب عاجز . أما إذا لم يرافق عملك إخلاص أو محبة فإنك لن تكون قد قمت بعمل كبير . وقطعة السكر التي تقدمها هي هدية منك ، ولكن عنايتك بتذويتها في قدح من الشاي تقدمه لمن تساعدك هي التي تحمل المعنى السامي .

ولا يُفترض بالمرء أن يكون غنياً ليُعطي ، فأفضل كرم وأنقاه يكون من أولئك الذين لا يملكون شيئاً ولكنهم يعرفون قيمة الكلمة والابتسامة ، وكم أناس يعطون وكأنهم يصفعون ! . .

وتعلمون أيضاً أن من المستحيل خلق نظام جديد دون التعرض لانتقال ظاهر . والشبه قريب بين بيت يتهدم وآخر يبنى ، ولكن مخطط المهندس هو الذي يجعلنا نرى البيت كاملاً قبل إتمام بنائه . ولهذا ندعوكم إلى التفاؤل إذا شعرتم بالانتقال ، لأنكم إذا أقيمت نظرة على مخطط الروح المبدعة تدركون حالتكم المستقبلية .

وماذا تحاولون من وراء دراسة قوانين السعادة ؟ إنكم تتوخون إعادة النظام إلى وجودكم ، وبناء سعادة جديدة ، وإدخال عناصر جديدة إلى حياتكم . ومن هنا يظهر ما تظنونونه اختلالاً وتشويشاً ، وليس ذلك إلا فترة انتقال بين حالة قديمة وأخرى جديدة يستقر فيها التوازن ، ويدخل السرور والحب والصحة إلى أرواحكم وقلوبكم وأعمالكم وأجسادكم ، وكل من

يحيط بكم ، وفقاً لمخطط المهندس الذي هو فيكم والذي يترك لكم الحرية في أن تعملوا عمله وتنفذوا مخططة المنسجم .

وهذا التشويش الوقفي لا يعني أنكم لا تطبقون الأساليب كما يجب ، بل يعني أن هذه الأساليب بدأت تعمل عملها .

واظبوا على تطبيق القوانين الروحية بإيمان كلي دون أن تخمد همتمكم بسبب الاضطراب الظاهر الناتج عن قلقكم وإيمانكم ، ودون أن يغيب الهدف الذي تسعون إليه عن أنظاركم . وكلّ جهد تقومون به يقربكم من النجاح .

وما من شكّ في أنكم تعرفون الأغنية القائلة : « هذه الأشياء الصغيرة تحدثني عنك . . . »

نعم ، إن الأشياء الصغيرة هي التي تصنع حبنا الكبير ، فالذكريات ترتبط بحركة ، برائحة عطرية ، بوقع أقدام ، بذلك المصباح المنير قرب المقعد . ولم تنح لنا الفرص أن نموت في سبيل أحبابنا أو بلادنا . ولكننا نستطيع في كلّ لحظة من النهار أن نخلق السعادة ، سعادتنا وسعادة الآخرين .

سل نفسك كيف تتصرف في دقائق عملك المهني والمتزلي ، وفي أي عمل مهما كان مبتذلاً أو تافهاً ، وتستخرج من ذلك الخطوط الكبرى لمصيرك . وإذا كانت نتيجة هذا الامتحان سلبية فعليك وحدك أن تنقلها إلى الصعيد الإيجابي ، بحرصك في المستقبل على إجادة تنفيذ أعمالك . وقد عرفت فيمن عرفت أحد صانعي الآلات ، وكان إذا جاءه عامل جديد يطلب إليه بكلّ بساطة أن يفكّك غطاء إحدى الآلات ، وكان يعقب على ذلك قائلاً : « إنني أعرف من الطريقة التي يرفع بها العامل أحد البراغي إذا كان جديراً بالقيام بالأعمال الأكثر تعقيداً والأكثر دقة . »

وهذا يعني أن تقدمك في علم السعادة يتوقف بصورة كلية على الطريقة

التي تعيش فيها كلّ دقيقة من حياتك ، وعلى قدرتك على امتلاك عواطفك -  
ككلمة سيئة لا تلفظها ، وكلمة جيدة تقولها ، والعفو عن الإهانة ، ورفض  
فكرة الإخفاق . . .

اعتن بكلّ ما تصنع عناية من يؤكّد أن عمله هذا سيكون برهاناً على  
جدارته في كلّ حياته . وحاسب نفسك كأن أقلّ حركة ، وأقلّ كلمة ،  
وأقلّ فكرة ، ثمّ عن مجموع شخصيتك . أكّد رغبتك في إتقان الأشياء  
الصغيرة والكبيرة : إنها تتحدث عنك .

وهناك واحد من تذكارات فترة الحرب يسرني أن أثيره لأنه حمل إليّ  
الأمل . فقد كنت مسافرة في قطار تشيع فيه الكآبة ، وبحبّ في ليلة ليلاء  
تجهم أديمها واختفت كواكبها ، وقد صبغ زجاجه باللون الأزرق وفقاً  
لإرشادات الدفاع السليبي ، وليس هناك من وسيلة للقراءة أو لأي عمل آخر  
لأن الأنوار مطفأة .

وفي إحدى المحطات صعد رجل مجهول إلى عربتنا ، وكان فيها خمسة  
مسافرين أثقل النعاس رؤوسهم ، وكان الرجل أنف من التخبّط في الظلام  
فتلمّس زر الكهرباء وضغط عليه ، فتألّق النور وهاجاً ، وكأنّه ردنا إلى  
دنيا جديدة . لقد ساورته هذه الفكرة البسيطة التي لم يبتبه إليها أحد منا .  
وليس هناك سوى حركة بسيطة ولكننا لم نكن نفكر بالضوء لأننا كنّا من  
أولئك الذين حطمهم الشقاء وسحقتهم مشاكل الحياة وتعقيداتها . إلا أنّه يوجد  
بين الناس من إذا قال له الحظ « لا » يفعل كالجواريذ الأصيل الذي تلقى ضربة  
سوط . فيندفع في عدو سريع يجتاز بواسطته الحوائل . وهذه الأمثلة أفادتني  
وأرجو أن تستفيدوا منها .

لا تقبل بوجود مناطق مظلمة في حياتك . فالنور موجود وليس عليك  
إلا أن تدبر الزرّ ليتألّق .

## صحتك في تفكيرك

باستطاعتنا التحدث عن جسدنا بسهولة ، وبشكل عملي أكثر من التحدث عن أي شيء آخر . ومما يدعو للأسف أننا نجلب لهذا الجسد المرض والتعب والشيخوخة المبكرة بدلاً من أن نعمل لنظل بصحة جيدة .

فمن منا لا يتوقع زكاماً عند بدء الشتاء أو لا يستقبل العطاس والسعال كمن يستقبل صديقاً قديماً ؟ . . لقد أصبحنا نرى في إصابتنا بالمرض شيئاً عادياً مألوفاً لا يمكن تجنبه . ولازمتنا هذه الحالة الروحية حتى بات من المعتذر علينا أن نتمتع بالصحة الجيدة . ثم إننا نؤكد ملكيتنا لهذه الآلام ، فنقول : « زكامي » و « بردائي » ، كذلك الثري الحديث النعمة الذي يقول مبتهجاً : جواهري .

وتحدثنا في الفصول السابقة كثيراً عن التفكير المبدع حتى إنه لم يبق أمامنا إلا هذه الطريقة لنظل بعيدين عن المرض . إن جميع أمراضنا تنتج عن حالة ذهنية . ويمكن الحصول على الشفاء إذن إذا خلقنا حالة ذهنية إيجابية تقضي على نتائج الحالة السلبية . ولن نستطيع أفضل الأطباء أن يحصلوا على نتيجة طيبة إلا إذا قبل المريض الشفاء وآمن به . وحين يقال عن مريض إن معنوياته عالية فإن ذلك يعني أنه سيشفى .

ألم تقرأوا إعلاناً عن دواء وتلاحظوا كم أطنب صانعه بمدح مفعوله؟ إن هنالك أناساً يعترفون أن قراءة إعلان كهذا كافية لجلب الشفاء . وأعاجيب الإبلال من المرض تتحقق أمامنا يومياً بتطبيق التفكير المبدع .

وقد رأيت أن أواخر حديثي عن الصحة إلى الآن بانتظار قيامك بتطبيق



المعطيات الأساسية لقوانين التفكير ، آملة أن يكون هذا التطبيق قد جعلك على اتصال دائم بالقوة المبدعة الموجودة فيك .

لا تقبل فكرة المرض ، بل انبذها كما تنبذ كل فكرة سلبية . وأكد وجود صحتك . ورب قائل يقول :

— إني أنبذ فكرة المرض ولكنني أخاف من جميع الأمراض المعروفة . وهذا أمر أكثر خطراً . فقد أريناك أننا نجتذب إلينا ما نخافه وما نتمناه على السواء . وأنت لا تجهل أن جسدنا مؤلف من خلايا . وهذه الخلايا الذكّية العاملة التي تراها عين العالم الطبيعي بالمجهر : تسرع بالعمل حين يتعلق الأمر بالثنام جرح . وكان عليك أن تطري عملها وتشكرها على حرصها العجيب ، ولكنك تقيد عملها وتشلّ حركتها . وفكرة الخوف تنتج في هذا الكون العجيب الذي هو جسدك مفعول الحجر الذي يلقي في مستنقع مليء بالضفادع . والسيطرة على الخوف ذات أهمية قصوى فيما يتعلق بصحتنا . والشخص الوحيد الذي لا يؤثر به شيء هو ذلك الذي يعرف قوانين التفكير منذ وقت طويل ويطبّقها ، مؤكّداً صباح مساء أنه لا يوجد أي شيء يزعجه لأن روحه تعمل في سبيل سعادته .

وقلت سابقاً إنّ الذين لا يخافون من الأمراض المعدية لا يصابون بها . وسيقوم من يعترض على هذا التأكيد ويقول : إن الأطفال يجهلون المرض وبسبب جهلهم لا يمكن أن يخافوا . ومع ذلك . . .

ولكن ماذا تفعلون بخوف الأهل ؟ فليس هناك أكثر التقاطاً من طفل صغير لأفكار من يحيطون به . لاحظوا أن الأمهات الحائضات يكون أطفالهن مرضى بشكل دائم . وهؤلاء الأمهات يدهشن من رؤية أطفال يتمتعون بكامل صحتهم مع أنهم يجرون أسماهم البالية وأرجلهم العارية في الأوحال ، ناسيات أن الخوف هو مصدر كلّ علة .

ولهذا ترانا نلجّ على وجوب طرد الأفكار السلبية : فاحذف من قاموسك عبارة : « سيلفحني الهواء » . أو « إذا أكلت هذه القطعة فستحدث عندي أزمة في الكبد » ، بل قل مؤكداً : « لا أخاف من شيء » .

وإذا أصيب أحد أصدقائك بمرض فلا تشرك مع الجوقة المستسلمة لليأس حولك ، والتي تقول مشفقة : « إنه سيموت » . بل أكد صحته بهدوء وثقة بالروح المبدعة لكل خير ، فهي موجودة فيك وفيه وليس الطبيب سوى الجهاز الذي يطبق حكمة الروح .

ومن السهل جداً علينا أن يكون لنا هذا الإيمان المطمئن إذا كان أقرباؤنا وأعزائنا غير متعرضين للخطر . ولهذا السبب أيضاً كان من المهم جداً أن يكون لنا أصدقاء يطبقون مبادئ التفكير المبدع لأنهم يساعدوننا كما نساعدهم إذا كانوا بحاجة إلينا . وهنا تظهر قوة تعاضدنا لأن انعدام الأثانية هو قوة عظيمة .

وهناك أناس يدهشون من عدم حدوث تحول كلي في وجودهم رغم أنهم ظلوا أساييم وشهوراً يدرسون قوانين السعادة ولكنهم لم يطبقوها إلا نادراً . إن الزارع الذي يترك الأعشاب الضارة والحصى يحتاج حقله ثم يلقي البذور الجيدة بين العواسج والحجارة لا يمكن أن يحصد الكثير من القمح .

وأنت تسعى لإنضاج الأفكار المفيدة وتنكر السعادة تاركاً نفسك عرضة للتأوه والاشمئزاز والخوف ، ثم تنعى على التعاليم عدم جدواها وتفاهة فعاليتها . فإذا أردت الاستفادة حقيقة ، فيجب أن تولد من جديد على صعيد الروح ، وأن تعلم أن كل تفكير صالح يحقق لك فائدة جديدة .

كن الفلاح العامل الذي يحرق أرضه بمهارة ويتغلغل في أحشائها ليستخرج خيرها ، وأبعد عن وعيك كل ما يشبه الحصى والعواسج ، ونظف طباعك وسلوكك وشخصيتك من كل ما يشينها ، وعند ذلك تستغل ما بذرت وأثمته .

وقوانين التفكير أو السعادة ليست ضرباً من السحر ، ولو كانت كذلك  
لما كانت ذات قيمة . وكما أنه لا يحقّ للإنسان أن يأكل إلا إذا اشتغل ، فلا  
يحقّ له أن يكون سعيداً إلا في حدود تعاونه مع الخالق ليجعل الانسان جديراً  
باسمه كإنسان .

هل ساءك ألا تنتج الحبة الجيدة ثمراً ؟ سل نفسك في أي أرض غرستها ،  
واقطع من قلبك الأنانية ، والشتمية ، وعدم الثقة ، والكسل ، والمخاوف ،  
والحقد ، وجميع الأعشاب الضارة ، وستحصل أفضل حصاد .

وكنا ذكرنا لك أن السعادة هي ثمرة التفكير المبدع لكلّ خير ، وأنّ  
تفكيرنا وعملنا يعودان إلينا ، وأن الشرّ الذي نمتناه للغير أو فعله معه يعود  
إلينا . وهذا ما يمكن اختصاره بالمثل القائل : « من يزرع الرياح يحصد  
العاصفة » . ومع كلّ ذلك فإننا نعرف أناساً بنوا ثرواتهم على المخاتلة ،  
والسرقة ، وآخرين خلقوا الشقاء حولهم ولم يصابوا بأذى ، فكيف نفسّر ذلك ؟  
يستطيع السارق أن يلطخ بأبهة ثرائه من أضرّ بهم ولكن من الممكن  
أن يكون قلقاً بائساً مضطرب البال ، ويمكن أن يتألم بسبب من يحب أو يخاف  
من الموت . الخ... وإنتي أعرف امرأة مشّت على الجثث للوصول إلى الثروة ،  
ولمّا بلغتها أصيبت بالسرطان وانتحرت .

وشيء آخر أحبّ أن أقوله : إنّ مقاضاة الناس لا تقع على عاتقنا ،  
ومن واجبنا ألاّ نفكّر بعقاب الآخرين . وبعد ، فمن قال لنا إنّ هذا الرجل  
الذي نعتبره مجرماً مسؤول عن الذنب ؟ إنّ مأساة العدالة الإنسانية تكمن هنا .  
والأشرار الحقيقيون هم الذين عرفوا طريق الخير فابتعدوا عنه ، والذين سنحت  
لهم الفرص ليحبوا فأبغضوا ، والذين يتمتعون بروح سليمة فشوّوها - وأستعمل  
هنا كلمة « روح » بمعنى الذكاء والحساسية - لإنهم أولئك الذين يختارون  
الفساد رغم قدرتهم على اختيار غيره . أمّا الأشرار بدافع الجهل فهؤلاء

يستحقون الغفران . وماذا تفعل نحن لو ولدنا في الظروف التي ولدوا فيها وفي المحيط الذي عاشوا فيه ؟ علينا ألا نحكم على أمثال هؤلاء الأشرار لأنهم لا يعون ما يفعلون . ويجب أن لا ننسى أن المسؤولين هم الذين يعرفون القوانين ولا يطبقونها ، وهم أولئك الذين يطبقونها نصاً لا روحاً .

لا تضع حدوداً لطلباتك ، فالخيرات وافرة والخالق كريم . وهل تعتقد أنك كثير الطمع إذا طلبت ما نفي به دينك وتدفع اجار سكنك ونفقات عائلتك ؟ كأنك تطلب قطرة من بحر ، أو كأنك تجري نهراً في بيتك ولا تملأ منه سوى قدح . ولماذا تفرض حدودك الخاصة على الروح غير المحدودة ؟ إنني ألح على وجوب النظرة الواسعة الشاملة والطلبات الوافرة دون أن نحيط أنفسنا برغبات صغيرة وأمور تافهة. فالثقة الكاملة وحدها ، واستسلامك الكلي لخالق كل خير ، هو ما يجب عليك أن تفعله .

وحين يقول الانسان في صلواته مخاطباً ربه : « لتكن مشيئتك في السماء كما في الأرض » فكأنه وضع التوازن الكامل لجميع الأشياء ، لأن الخالق قال لنا : « اسألوا تعطوا » .

اهدم الحاجز التي أقمته بين السعادة وبينك ، ولا تفرض تحديداً على الروح الموجودة فيك ، واسأل دون خوف ، واطلب ما يلزمك ، ولا تخجل من طلب الكماليات لحياتك المادية مهما بدت لك غير ذات معنى . وسيأتي يوم لا تطلب فيه سوى النور الروحي ، حيث تدرك أن هذا النور وحده يكفيك ويغنيك عن كل شيء .

وربما شعر بعض القراء بالإخفاق ، واعترضوا قائلين إن علم السعادة هذا يقود . بمجمله ، إلى ما يقود إليه كل دين على الأرض : الخضوع لإرادة الله . ولكن إرادة الله تخيف الكثير من الناس . لماذا ؟ لأن الناس لا يتذكرون الله إلا في حالة الشقاء ، أمام الخراب والموت ، حيث ينحني المؤمن

خاضعاً دون غضب . ولكن هل هناك من يرى إرادة الله في مسراته ؟  
 إن الخراب والموت هما نتيجة حماقة الانسان وكبريائه ، ويتجان عن  
 التفكير الضالّ الذي يتشبّت به منذ كان العالم . والله خلق العالم للخير ،  
 وإرادته تقضي أن نكون سعداء ، على أن نعرف كيف نطيع هذه الإرادة ،  
 ولا نتصرف كذلك الطفل الذي يجعل من المدرسة نزهة وهو بدلاً من أن يذهب  
 إليها ليتعلم ويستفيد ، فذاكوه الضعيف لا يتيح له أن يدرك سعادته ولا أن  
 يعلم أنها تتوقف على الدرس الجدي وليس على اللهو واللعب . إننا حين  
 نستسلم للروح الموجودة فينا نجد أنفسنا سائرين على طرق لم نختارها لأن الهدف  
 وحده هو المطلوب .

وهذا الاستسلام لا يحصل دون صعوبة ، لأن الطاعة تستلزم الخضوع ،  
 ونحن لا نعرف بسهولة ما يلائمنا ولا نقبل بذلك دون كفاح .

لماذا لا تطلب التمتع بجميع الفضائل ؟ افعل ذلك وانس المعنى التافه  
 الذي أعطي لكلمة « فضيلة » وعدّ إلى معناها البدائي الذي هو القوة والمقدرة .  
 واغترف من هذه الفكرة الجديدة عاطفة الكبرياء التي تحتاجها لتسير إلى ما  
 وراء رغبتك الضيقة وأفقك المحدود .

أكد طاعتك لله ، للروح ذات الشرارة الموجودة فيك ، واستخرج  
 العبرة من المثل التالي :

عندي حديقة أحبها محبتي لنفسي وأعتني بها عنايتي بيتي . وقد هيأت  
 أرضها وغرست فيها غراس الورد على أمل أن أراها متألقة زاهية . ولكن  
 الأسابيع مرّت على غير طائل ، ولما شكوت الأمر إلى أحد الحاذقين في تعهد  
 الحداث قال لي : « أنت واثقة من عدم وجود الحلازين في أرضك ؟ »  
 وبالفعل فقد كشف البحث الأولي عن كثير من هذه الزحافات المفترسة  
 فنظفت الحديقة منها وما لبثت أن رأيت الأوراق الخضراء تتعالى بكبرياء ،

والبراعم تظهر بزهو ، فجاءني الصديق وقال : إنَّك لن تري سوى ورود عادية إذا تركت عدّة براعم على الساق الواحد . فقصصت البراعم الزائدة ، وانتظرت طويلاً ، وبدأ لي أن تفتّح الوردة يستغرق آباءاً ، وكان ذلك مدعاة للباس لو لم ألحظ ذات صباح تفتّح وردة كبيرة متألّقة كملكة على عرشها .

هذه الأمثلة هي الصورة الصحيحة لما يجري في داخلنا ، منذ اللحظة التي نضع الفكرة الخالقة لكلّ سرور في وعينا النصفى إلى اليوم الذي تفتّح به صحّة وعافية وحنوّاً . إنّه تطوّر بطيء ، لا يظهر بسرعة ، ثمّ يتعرض لهجوم الحلازين والحشرات الضارة في عالمنا السفلي ، والتي هي أفكار المرض والإخفاق والشراسة .

من الممكن أن يكون الحادث السعيد بطيء النمو ، ولكن كن واثقاً أنّه سيتفتّح دفعة واحدة إذا طبقت القوانين . وما عليك إلا أن ترفض الشكّ ، وتلغي التفكير السلبي ، وكن واثقاً أن السعادة تشبه الوردة المغروسة التي لم تظهر بعد ، ولكن ظهورها أكيد .

إذا رأيت أن تجاربك الأولى لم تكن مشجّعة فلا تيأس ، واطلب من الروح الموجودة فيك أن تكون معلماً لك ، وثق أن هذا الإيمان بقدرة الروح المبدعة لكلّ خير هو الأكثر فعالية وأهمية .

أتذكر قصة سليمان الحكيم ؟ لقد ظهر الله في الحلم لسليمان وقال له : « سل ما تشاء » . وكان بإمكان سليمان أن يطلب السيطرة على العالم ، وجميع خيرات الأرض المادية ، والصحة والحب ، ولكنه لم يطلب سوى شيء واحد : الحكمة .

فأجابه يهوه : « سأفعل حسب رغبتك ، وسأعطيك قلباً مليئاً بالحكمة فلا يجاريك أحد ، ولكنني سأعطيك أيضاً ما لم تطلبه من الثروة والمجد . »

وهذه الحكمة المتخذة من التوراة لها ما يشبهها في الانجيل : « اطلبوا أولاً ملكوت الله وعدله ، والباقي يأتي على الأثر . »

وسيقول قائل : « كيف نبحث أولاً عن الحكمة وملكوت الله بينما نحن مرهقون بالمتاعب المادية ؟ » ولكن ذلك هو الوسيلة الوحيدة للتغلب على المتاعب ، والمقارنة البسيطة تساعدك على الفهم : فما قولك بمن يسعى في الظلام لإيجاد النور دون أن يوصل التيار الكهربائي ؟.. إن القوة الكهربائية هي صورة للملكوت الله الذي هو أقرب إلينا من أيدينا وأرجلنا كما تقول الكتب المقدسة ، ولكن يجب إيجاد الاتصال . فابحث أولاً عن الحكمة ، يعني اربط الخطّ بمولد الكهرباء ، وسيأتيك كل شيء على الأثر .

وأذكر مما أذكر ، أن ولداً كان يلعب مع رفاقه لعبة الذئب ، وكان هو الذئب . وقد استرسل مرة في عواء خفيف يشبه عواء ذلك الحيوان ، وكان أن أفرغ نفسه فأسرع ليرتمي في أحضان أمه وهو يرتجف من الخوف . ولا بدّ أن تنكر صدق هذه الحكاية ، ولكن ألم تفعل أنت كهذا الغلام ؟ ألم تقم ببعض الألعاب التي آلمتك وأبككتك ؟ إذا غنيت يأتيك السرور ، وإن تأفقت وتدمرت تصاب بالحزن ، ولكنك تشاق السرور وتقابل الحياة بوجه عبوس .

اصالح مزاجك الرديء ، وتذكر أنك لا تستطيع التفكير بشيئين متناقضين في وقت واحد ، يعني لا تستطيع أن تكون غاضباً ومسروراً معاً . فإذا شعرت بالمرارة تخرج بتفكيرك فما عليك إلا أن تقلد بها خارجاً ، وضع المرح مكانها . ابذل هذا الجهد وستدهش بعد بضعة أيام حين تشعر أنك على أتم وفاق مع الحياة والناس . وستأكد من تبدل نظرة الناس إليك لأن ما نراه في الآخرين ليس هو في معظم الأحيان سوى انعكاس عواطفنا الخاصة . ويؤكد العلماء النفسانيون أن وجود شخص منعق من مركبات النقص

في عائلة يجعل جميع أفراد هذه العائلة يتطورون نحو البساطة وتزيد قابليتهم للسعادة . وليس هناك من دواء نفسي أكثر فعالية من إعطاء الروح الموجودة فينا المكان الأول بحيث تتفوق « أنا » الكاملة غير المنظورة على « أنا » المنظورة الناقصة .

ويجب على الكائن العصبي ألا يتردد في طلب ما يهدى أعصابه من طبيبه . بل علينا أن نساعد الطبيعة ما دامت الروح فينا لم تقرر سيطرتها التامة على المادة . ولا ننس أن تهتة الروح تسكن الأرق ، لأننا أثناء الأرق ننسج « الأخيلة السوداء » ونتخذ قرارات يبدو تنفيذها مستحيلاً عند طلوع النهار ، وبهذا نكون قد بعثنا قوانا في ما لا فائدة منه .

وقال أحد الحكماء : « قد يندم الإنسان على الكلام ولكنه لا يندم أبداً على السكوت . » وبعد ، أليست معظم متاعبنا ناتجة عن الاسترسال بالكلام دون حذر ؟

لنصمت إذن ، ولا نتحدث إلا لأولئك الذين يستطيعون إبقاءنا على الصعيد الروحي . وإذا استولت علينا المزعجات فيجب أن نروح عن أنفسنا بمشاهدة فيلم مرح أو مسرحية مسلية ، أو حضور سهرة لطيفة .

وإذا ساورتك فكرة الإخفاق فعارضها بعبارة ترددها بصوت مرتفع : « ليس هناك سوى الخير » . قلها عشرين مرة ، ومئة مرة بالنهار إذا شككت . لا تحقد على مسبي متاعبك ، وتذكر أنه ليس لك عدو ، فالناس كلهم عوامل لتثيفك ، وعليك أن تبارك من يضطرك إلى التغلب على الخوف ويدفعك إلى التعلق بالأمل .



## لتكن المحبة رائدك

الحياة قاسية على أولئك الذين يحملون مسؤوليات ثقيلة وتقع على كواهلهم أُنغال عائلية كبيرة ، لأنهم يجتازون أزمات من الوهن تتأثر بها صحتهم وطباعهم ، ويجعلهم الإرهاق سوداويين متجهمين يظهرن كثيراً من حدة المزاج والتزق في منازلهم وأعمالهم ولا يستطيعون السيطرة على هذه الحدة . فكيف يمكن السيطرة على جهاز عصبي بائس ؟ وكيف تستعاد الشجاعة والصحة والمرح ؟

ليس للرجل المستاء من نفسه سوى طريقة واحدة لاستعادة توازنه : هي أن يغفر لنفسه ويبرئها من كل عيب ويبدأ من جديد . وإذا لم يقم بهذه الخطوة فإن جميع طب العالم لا يستطيع عمل شيء له . إن عاطفة الشعور بالذنب تسدّ فينا جميع الأفنية التي تمرّ فيها القوة الحيوية والذهنية والروحية من «أنا» الكاملة غير المنظورة إلى «أنا» المنظورة .

وبعد ، ألا يمكن أن يقول الرجل لزوجته ، أو المرأة لزوجها ، أو الصديق لصديقه والأب لأولاده : « لست على ما يرام ، وتصرفاتي السيئة حيالكم غير ناجمة عن عواطفني . إنني أفكر بالمحبة وأظهر الحقد . اغفروا لي وساعدوني . » فأية موجة من السرور والحب والقوة تتبع اعترافاً من هذا النوع ! . لا تتظاهر بالخلج الزائف ، وقم بهذه المحاولة لترى أن الإرادة الطيبة والسلام يجلان حالاً محلّ سوء التفاهم والخلاف .

نحن على هذه الأرض عمال لقوة كبيرة ، غير منظورة في جوهرها ، ولكن مفعولها يظهر في كل لحظة ، لأنها تستخدمنا في عملها الضخم .

لنقم بمهمتنا كالعامل المخلص لعمله . وماذا يفعل العامل حين يعود إلى بيته ويتنهي نهاره ؟ إنه يعتني بحديثه ، يعني أنه يرتاح من عمله بعمل آخر يليه ويجعله يسترخي جسدياً وروحياً. ونحن لا نستطيع أن نعيش مبتهجين على الدوام ، مفكرين بمسؤولياتنا ، بل علينا أن نخرج من مشاغلنا ونقوم ببعض الألهيات التي تلائم أمزجتنا ونوع حياتنا .

ويجب أن نجبر أنفسنا على الابتسام حين نشعر بالكثرة ترتسم على شفاهنا ونحول بسرعة حركة فراغ الصبر إلى حركة هادئة ، والكلمة التي تسبب القتال إلى كلمة تحمل السلام . وهذا يبدو مستحيلاً في بادئ الأمر ، ولكننا لا نلبث ، وبأسرع مما نظن ، أن نرى هيئتنا الخارجية قد أثرت على عاطفتنا الداخلية ، وهكذا نعتاد الحركة الحبيبة وكلمة الوثام . وفي تلك اللحظة نكون قد شفينا .

ورب مريض يقول : « إنني لا أستطيع أن أفعل شيئاً ضدّ مزاجي الرديء لأنني مريض بالكبد . وحين تكون كبدي بحالة حسنة فإن طباعي تتحسن . »

وهكذا يتهم العصبيون غدتهم الدرقية حتى لا يسعوا للتغلب على سوداويتهم ، إنهم يجدون العذر لعيوبهم ، ملقن التبعة على أعضاء أجسادهم . وهذا لا يقوم على أساس . فاكتناب السيطرة على تأثراتنا ، وتأكيد تفوق «أنا» الحقيقية ، والإيمان بقدرتنا ، هي القاعدة التي تركز عليها صحتنا ورفاهيتنا ونجاحنا والسلام فينا وفي من حولنا .

ومن الثابت علمياً أن الاضطرابات النفسية تسبب اضطرابات عضوية ، وهذه بدورها تسبب اضطرابات نفسية . وهذا شراً ما في هذه الدائرة المفرغة ، ولهذا يصّر بعض الأطباء على ضرورة التعاون بين الجراحين والأطباء النفسيين . وأنا بدوري ألحّ على هذه النقطة ، لأننا على العموم نسعى لنجد أعذاراً

لعيوبنا ونقصنا تجاه الحياة . وبدلاً من الاقتناع اننا نستطيع القيام بعمل أفضل فإننا نوجه تهمة العيب إلى عضو في جسدنا لا يقوم بوظيفته لأن أفكارنا الضالة وعواطفنا الضارة قد شوشت عمله .

ففي كل مرة نحاول أن نتهم معدتك ، أو أي عضو آخر فيك كمسبب للانحطاط والوهن وشراسة الطبع ، عليك أن تردّد أنك حرّ بالروح ، وابتعث القوة في الصفة التي تعاكس ذلك العيب .

وأنت ، حين تخرج من سهرة ممتعة . تقول : « ما أحسن هؤلاء الأصدقاء ! » وحين تشاهد فيلماً أعجبك ، أو تشيد بمواهب فنّان . تشعر أنك سعيد ، مسرور ، متلائم مع الوجود ، وما ذلك إلاّ لأن الكائن البشري بحاجة إلى الإطراء . إن الإعجاب ، والحب . والتمجيد . وأكاد أقول المباركة ، هي الوسائل الأكثر فعالية لزيادة كمية اهتزازاتنا المبدعة للسعادة والصحة والشباب ومضاعفة فعالية خصائصنا . إن المرء يشغل بإخلاص حين يشغل بحبّة .

ولهذا فإنّ الأديان ، في جميع العصور . جعلت من المديح قاعدة للمذهب ، لا لأن الله بحاجة إلى البخور البشري . بل لأن البشر بحاجة لإثارة قواهم بإسباغ المديح عليهم .

ومن المعلوم أنّ خبراً ساراً يكفي ليجعلنا قادرين على بذل جهود أكثر من إمكاناتنا بعد أن كنّا نعمل دون تذوّق أو اندفاع .

وما دمنا نعرف كلّ ذلك فلماذا لا نطبق هذه المعلومات في كلّ لحظة من حياتنا ؟ اهرب من الشتم كما تهرب من الطاعون ، والألسنة الرديئة تجني على أصحابها أكثر مما تجني على الآخرين من ضحاياها . تعلّم أن تحب ، وامدح كلّ ما هو أهل للمديح .

وحين يقول لك أحد الناس : « إن فلاناً يحبك كثيراً » فإنّك تشعر حالاً

بالسرور والمحبة لهذا « الفلان » ، فتأثير الأفكار سهل التحقيق ، وإليك هذه القصة التي جرت معي شخصياً :

جلست ذات يوم إلى مائدة بجوار كاتب لا أحفظ اسمه جيداً ، وقد التبس عليّ الأمر فظننته كاتباً آخر سمعت ناشر كتبه يثني عليه . وقد قلت لجاري الكاتب : « إن الناشر فلاناً يثني عليك كثيراً . »

فظهرت الدهشة على وجهه وسأل بلهفة : « أصبح هذا ؟ » وسردت بعض عبارات المديح دون أن أتعلم بالخصوصيات . ولم أعلم إلا فيما بعد أنني خلطت بين الكاتبين وأن جاري كان عليّ خلاف مع الناشر المذكور ، ولكن كلامي أثر عليه فذهب حالاً إلى الناشر ماداً يده ، وهكذا صفت الأمور بينهما ، وكان أن تولى الناشر إصدار أول كتاب ظهر للكاتب بعد ذلك .

إذا علمت أن فلاناً لا يحبك فلا تبد العداوة بل تصرف حياله كأنه يحبك ، وفكر بالناحية الصالحة من طباعه وسرى أنك اكتسبت صديقاً جديداً . وإذا كنت تتحسر على شيء فإنك تشبه ذلك الذي بأسف لأنه لم يولد في عصر آخر . ومجنون ذلك الذي يقضم أصابعه على الماضي . فارض بيومك كما جاءك بدلاً من الحسرة على شيء لم يحدث . والإبداع الحقيقي هو في فكّ طلاس الحاضر في مظهره غير المتلاحمة . ولا تنس أن البستانيون يقومون عند الفجر ليخلقوا الربيع دون أن يتناقشوا بالأزهار وتركيبها : إنهم يغرسون البذور .

فإلى أولئك الذين يرتابون بالوجود ويشكون لأنهم اشتغلوا على غير طائل ، أولئك الذين يتأملون بؤسهم ويتعلقون بماض ميت : خذوا الأمثلة عمن يسيطر على حساسيته ، ويجابه الحوادث وجهاً لوجه ، ولا يخاف الأخطار أو يتراجع أمام الإخفاق ، وتذكروا قول القائل : إن المغلوب الذي يعيد

تكوين نفسه تحت صدمة المتغلب عليه يكون أعظم انتصاراً من الذي يفتخر بانتصاراته في الماضي وينام عليها .

أعد تكوين نفسك إذا غلبت على أمرك . وما تعتقده اليوم شقاء يمكن أن يكون عامل سعادة . وحين تعرف هذه الحقيقة ، تأكد من ولادتك الجديدة لأن القوى الخالقة للسعادة هي دائماً جديدة .

وفي ساعة الطعام ، فإن جسدك الكثير الحساسية يجب أن يقوم بوظيفته الهضمية على خير وجه . وهي فترة مهمة يسيء استعمالها أكثر الناس لأن معظم الخلافات العائلية تنشب في الغالب على الطعام . وليس هناك أشد ضرراً من ذلك لأن الهضم عملية صعبة ودقيقة . وإذا كنا نقوم بمهمة معقدة فمن الطبيعي ألا نريد أن يزعجنا أحد . وحين يغضب الرجال الأكثر هدوءاً فإنهم لا يستطيعون جمع أفكارهم إلا بعد لأي . والخلافات العائلية والزوجية تحدث مفعولها في أجسادنا . إنها تحدث اضطراباً بدلاً من الهضم والتغذية ، وكثير من الناس يظلون متزعجين طول النهار إذا حدث ما يسيء إليهم أثناء تناول طعامهم .

ولا يمكن تخيل مدى الأمراض التي يحدثها تبادل الكلمات الجارحة على المائدة . وحين نعلم أن أشد الأمراض خطراً يتعلق حدوثها بحالتنا الذهنية فمن الطبيعي أن نبعد عنا كل ما يزعجنا . ولهذا يجب أن نضع نظاماً لحياتنا وعند تناول طعامنا ، لتتجنب الغضب في تلك الفترة . ومما يدعو للأسف أن الأمور تحدث بعكس ذلك . فالأب ينشر منشفته على ركبتيه ثم يوجه الحديث لابنه البكر قائلاً : « متى عدت من السهرة ؟ لقد أدت المفتاح في القفل بهدوء لئلا نستيقظ... » وأقل مشكلة بين الزوج والزوجة ، والأهل والأولاد ، تعرض أثناء الطعام وتناقش ، أي في اللحظة التي يكون فيها جهاز جسدنا أكثر حساسية .

ومعظم الناس تمنعهم أعمالهم من رؤية بعضهم البعض أثناء الطعام ،  
فليستفيدوا من ذلك ليثبتوا محبتهم ، وإذا كان هناك ما يجب تبادل الرأي فيه ،  
أو إذا كان هناك من لوم يراد توجيهه إلى أحد الأولاد ، فبالإمكان إيجاد عشر  
دقائق تخصص لذلك أثناء النهار .

وهناك أيضاً الخبر السيء الذي ينقله الزوج . إنني أعرف امرأة كانت  
تسيء لزوجها استقبالاً جميلاً حين تراه داخلاً منقلب السحنة ، وتظلّ  
تصاحكه حتى تنفجر أساريره ، وتحذنه بما يعيد إليه الأمل ، وهكذا تخلق  
فيه القوة ليكافح ويتغلب .

إنك لا تأكل فقط خضاراً ولحماً بل كلمات تُلَفِّظ . فاحرص على أن  
تقدم القوة والفرح على مائدتك .

وإذا وجد بجانبك شخص بائس ذو روح حزينة وطبع عدائي ، فابتعد  
عن إثارته أو معارضته ، ولا تحاول الإثبات أن الحق بجانبك . واذكر حكاية  
العصفور والعصفورة :

فقد قبض الزوج على طائر صغير وأخذ يتأمله مع زوجته ، وقال :

— ما أجمل هذا العصفور !

فأجابت الزوجة : عفواً ، إنها عصفورة .

— عصفور .

— عصفورة .

وتشبّث كل منهما برأيه ، واحتدم الجدل ، وتحول إلى مناقشة ،  
فمشاجرة لم تهدأ ناراها إلا بعد وقت طويل .

وبعد مضي سنة تذكر الزوج هذه الحادثة فقال لزوجته ضاحكاً :

— أتذكرين تلك المشاجرة البلهاء بخصوص العصفور ؟

— نعم أذكر ، وقد فكرت بالطلاق يومذاك . ولكنني أشكر الله على

النهاية السعيدة . فاعترف يا عزيزي أنك كنت على خطأ في إحداث كل  
هذه الأزمات بسبب عصفورة .

— عصفورة ! ولكنه عصفور .

— كلا ، بل عصفورة .

واحتدم القتال من جديد .

كم هناك من عصفور وعصفورة وراء المشاجرات ! حاول ألا تفرض  
رأيك ، وإذا رأيت عدم استعداد لقبوله فاسكت لتوفر على نفسك متاعب لا  
حاجة لك بها .

والمشاجرة تحتاج إلى طرفين ، فإذا لم يصطدم بمحب المشاجرات إلا بالصمت  
فإنّ المجال يظلّ واسعاً لتغيير مجرى الحديث .

حصّن نفسك بالحُبّ لجميع الناس ، واعتصم بالصمت عند إثارة النقاش  
والمشاحنات توفّر على نفسك المتاعب ، واعف عن سيئ إليك ، فالفو  
قوة هائلة تستطيع الاستفادة منها .

ولا بدّ من كلمة عن التشاؤم :

كنت تستعدّ منذ الصباح للذهاب إلى موعد هام يتعلق بأعمالك ،  
حين رفعت رأسك ورأيت عنكبوتاً قابضة خلال نسيجها ، فقلت :  
« عنكبوت عند الصباح ؟ إنّه حزن . . . » ومع أنّك تصرّح دائماً أنّك لست  
متشاؤماً فلن تذهب إلى عملك مسروراً إلا حين تلمح عنكبوتاً عند المساء :  
« عنكبوت عند المساء ! سرور وأمل . . . » عليك أن تستعين بالعقل لتنتصر  
على تلك القوى الغامضة التي تريك الناس أخصاماً لك .

وهناك من يقول : « أنا لا أوثر إلا بما يجلب السعادة . » ويوجد غير  
ذلك أناس مترنون يتخذون من التطير وسيلة للبناء واكتساب القوة : إنهم  
خلّقوا للنصر .

والتشاؤم يحرك فينا نابض التفكير الإيجابي أو السلبي دون أن نشعر .  
ولهذا السبب يكون التنبؤ بالمستقبل شديد الخطر ، لأننا بذلك نضع تأكيدات  
الكائن البشري مكان صوت الروح الموجودة فينا .

وحدثني أحد المشتغلين بعلم النفس بالحادثة التالية الدالة على أن التأثير  
الذي يفرضه التنبؤ هو ذو فعالية كبيرة :

ففي أثناء الحرب حذر أحد المتنبيين طياراً من خطر قريب الوقوع ،  
وحدث الطيار رفاقه عن ذلك وهو يضحك . وحين عاد إلى قاعدته بعد  
قيامه بمهمته وأراد الهبوط في المطار ، ارتطمت طائرته بالأرض وكادت  
تودي بحياته . ولم يجد المهندسون أي عطل أو خلل بالطائرة ، ولكن حديث  
المتنبئ فعل فعله في ذهن الطيار فكان أن ارتكب هذا الخطأ المشؤوم .  
وقد التقت كثيراً من الناس تسمت حياتهم بفكرة وفاة أحد أقربائهم ،  
ولكن هذا القريب عاش طويلاً ولم يستفد المشائمون غير الألم . ولهذا نوصيكم  
ألا تولوا أي اهتمام لكل ما يبعد تفكيركم عن السعادة . وإذا خبأ أحدكم  
في ذاكرته شوكة التطير المشؤوم فعليه أن يبعدها ويؤكد كذبها ، ولا يفكر  
إلا بما يعود عليه بالخير .

ومما لا شك فيه أننا نلاقى كثيراً من الصعوبات في تطبيق قواعد التفكير  
البناء . إننا نجاهد ضد السعادة كما يجاهد الغريق ضد من يسعى لإنقاذه .  
فماذا يفعل المنقذ حتى لا يغوص مع الغريق ؟ إنه يفقده الرشد ليسهل عليه  
انتشاله . وهكذا فيجب ألا نخاف « اناك » الحقيقية من « اناك » الظاهرة  
مهما كانت عنيدة .

وبعد ، فهل من المفيد أن يغذي المرء نفسه بالأفكار السوداء ، وأن لا  
يرى سوى الناحية السيئة من الناس والأشياء ؟ أو أن يفسر بالشر أعمال وأقوال  
من يحيطون بنا ؟ احذف كل ذلك شفقة على نفسك . وفي الحالة التي تصبح



فيها ارتياحاً قل مؤكداً إنَّ الكف عن خلق الموم لا يستطيع أن يجلب سوى الخير .

لا تقل إن التفاؤل يتكون من التغذي بالأوهام . فالتشاؤم وحده هو الخديعة . أتعرف حكاية زجاجة الويسكي المكسورة ؟ لقد قال عنها السكير المتشائم : « إنها نصف فارغة » وقال عنها السكير المتفائل : « إنها نصف ملاءى . » ومع ذلك فالزجاجة هي نفسها ، ولكن هناك من يسرّ نفسه بينما الآخر يغمتها . هناك من يكون على اتصال مع الوفرة والفيض ، فهو الغني المكتفي . بينما الأفكار السوداء تجعل الآخر يعيش في الحرمان والحسرة . إن التشاؤم من عدم الحب والصحة يعني أن المتشاؤم فقير بالحب والصحة . أتعتقد أن علم السعادة وهم ؟ إذن فأنت تعتقد أن الأرض مسطحة لأنك لا تراها مستديرة . فكّر بعدد المرات التي كنت فيها عرضة للخطأ بسبب حواسك . وأكد أن المؤمن بنفسه هو واقعي ، والذي لا يؤمن هو عرضة للوهم .

ورؤية الشر ناتجة عن خطأ عيننا الداخلية كما أن قصر النظر عيب في عيننا الخارجية . وهناك أناس لا يميزون بعض الألوان . فإذا ذهب أحد منهم مع رفاقه لاقتطاف ( الفريز ) من الغاب يصرح أنه لا يوجد شيء بينما يملأ رفاقه أمتعتهم . وفي النهاية يعود خالي الوفاض ، شاكياً حظّه السيء ، غير شاعر بعيب عينه .

لا تقل إن السعادة والتفاؤل ضرب من الوهم ، بل قل إن على عينيك غشاوة تمنعك من رؤية السرور حيث هو . ارفع هذه الغشاوة ، وثق بالقوانين التي تساعدك على رؤية ما هو جميل وجيد في هذا العالم وفي نفسك . ولا تسترسل وراء ضلالك وأوهامك .

## آمن بنفسك

إننا ضعفاء ، نتردى أحياناً في خطايا الأفكار والكلمات السلبية ، ونقوم بأعمال ليس فيها مجال للفخر . وما ذلك إلا لأن عيوب النقد ، والعنف ، والخوف لا تترك فريستها بسهولة . ونحن لا نسعى للشفاء من عيوبنا الخطيرة كما نسعى للشفاء من المرض ، فكيف ننتصر على هذه الوسواس ؟  
إننا ننتصر عليها بتطبيق القوانين التي تعلمناها ومقاومة الاغراءات الضارة ، ونحولها إلى خير وفائدة .

ولنضرب مثلاً : أنت تفتح فمك لتلفظ كلمة سيئة ، ولكنك تعي الخطأ الذي سببته ، وبما أنك مخلص للقانون الذي تعلمته ، فإنك تغير الحديث منتقلاً من السلب إلى الإيجاب ، وتأتي بكلمات تفيد الوثام ، ومن هنا تأتي ثمرة الوسواس الحلوة ، لأنك لو لم تحاول إساءة القول لما فكرت بإجادته .  
فهل أدركت الحسنات التي تستطيع استخراجها من هذا الأسلوب ؟  
إن عودتك إلى الخطيئة هي نفسها التي تساعدك على تقوية العادات البناءة التي تسعى لاكتسابها ، وبهذا لا تستطيع أن تخمد شجاعتك .

ومن المدهش أن كل ضعف ظاهر يمكن أن يكون فرصة للنصر ، فتهدر بعض الثواني خلال الضعف ولكنك تغفر ذلك لنفسك ، لأن العمل الوحيد الذي جعلك تسير متصراً على الطريق الصاعد قد ردّ لك الثقة بالعمل الناجح وأيقظ « أنك » الحقيقية .

وهكذا ، فكل محاولة للرجوع إلى العادات الباطلة التي تفرضها « أنك » الناقصة تكون دافعاً يدفعك لإظهار وجود « أنك » الكاملة .

وماذا يفعل الإنسان الذي أخفق في عمله ؟ إنّه يبحث عن مصدر هذا الإخفاق ، ويسعى لتلافيه . وماذا تفعل ربّة البيت التي تفسد طبختها ؟ هل تنهم الحظ ؟ كلا ، ولكنها تبحث عما أهملته في اتباع قاعدة الطبخ ، ولا تلقي التبعة على أحد .

أما أنت فكيف تنظر إلى الإخفاق ؟ هل تفعل كالطاهية التي تهدّد الوجاق بقبضة يدها ، أم أنتك تتساءل بماذا أخفقت كما يفعل رجال الأعمال الحريصون على النجاح ؟ أدرس أسباب الخطأ المرتكب ، ولا نجسم أخطاءك كبعض الناس ، وتصرح بها ، بل أكمل تعليم نفسك .

ومن العجيب أن الكائن الإنساني يعرف أن هناك طريقتين ، واحدة خاطئة والأخرى صائبة ، ولكنه يصرّ على جهله ، ولا يعترف بأن الحياة هي علم ، وأن هناك قواعد الحياة كما يوجد قواعد للغة . إن المحامي والطبيب يتعلمان مهنتهما ولكنهما لا يرفضان تكريس بعض الدقائق كل يوم لاكتساب تلك المهنة الانسانية وذلك الفنّ الكثير الأهمية : فنّ الحياة .

اعتبر إخفاقاتك درساً كما فعل ذلك الغلام الذي امتطى جواداً وسقط عنه بسبب انقطاع الركاب . فهو لم ينهم الركاب المقطوع ولا الحظّ السيء ، ولم يصرّح أنّه لن يمتطي جواداً بعد الآن . ولكنه قال باطمئنان : « لقد تأكد لي أنني لم أتمرّن التمرين الكافي على ركوب الجواد بدون ركاب . »

إن متسلقي الجبال لم يستطيعوا السير الشاقّ الطويل لبلوغ القمم ، لو لم تساعدهم خفّة ضغط الهواء كلما أمعنوا في الصعود .

وبالفعل فإننا كلما اقتربنا من البحر يزداد ثقل الهواء علينا ، وكلما ارتفعنا عنه يزداد الهواء خفّة .

وهمونا تشبه هذا الثقل الفادح . أما طريقة التخفيف عن كواهلنا ، فهي أن نرتفع عن مستوى الحوادث إلى ما فوق أنفسنا ، فوق الخوف والشكّ .

والقلق على أنواعه ، فوق الحب والأمل ، وذلك بالتطبيق المستمر للقوانين المبدعة للسعادة .

والعيش على مستوى عال لا يمرّ دون تعب في بادئ الأمر . ويلزمنا بعض الوقت لنعتاد هواء الجبال النقي ، ولا تمضي بضعة أيام حتى نشعر بالصحة والتوازن والسرور من الحياة ونعرف تجديد النشاط بواسطة النوم المريح ، وحين نعود إلى المدينة نشعر بالألم والصعوبة في اعتياد مناخها .

والأمر كذلك في تطبيق قوانين التفكير المبدع : ففي بادئ الأمر يبدو هذا الصعود متعباً ، وسنعتاده بصعوبة . ولكننا بعد وقت قليل لا نستطيع أن نتذكر دون خوف ذلك الوقت الذي عشناه تحت ، حيث أُنحنا للحوادث أن ترهقنا بثقلها .

فالأمل بكل شيء هو الصعود . وروية الخير في جميع الكائنات هو الصعود . ورفضنا الأعمال الدنيئة هو الصعود إلى المستوى الذي تتحقق فيه آمالنا الخيرة .

وحين نختبر حسنات التفكير المبدع لا يبقى لنا سوى رغبة واحدة : هي أن نشرك من نحب في هذا الاكتشاف الجميل . ولكن ليس من السهل دائماً إقناع الناس . فكثيرون يفضلون اتهام الحظ على العمل المجدي ، ويعتبرون عبارة « سعادتك فيك » إهانة شخصية . ولن يكون الجميع على استعداد لقبول هذه التعاليم بسرعة . ولكن الذين يشعرون بالأفكار تتحرك في رؤوسهم تكون غريزة السعادة موجودة عندهم ، وهم يحسدون بقوانينها . ويكونون كمن يتكلم بسهولة لغة أجنبية تعلمها في صغره منذ وقت طويل . ومنهم من يبدأ بالمناقشة ولكن الروح الاختبارية موجودة فيه ، فيطبق بعض المبادئ بنسبة تحققه من مفعولها المدهش . وما يكاد يشعر بالسرور حتى يزداد إيمانه بهذه القوانين . إن روحه الناقدة تصمت أمام الواقع ،

فيصغي أخيراً إلى هذه الحقائق الكبرى بأذن فارغة من كل اعتراض .  
 وهناك من يصلون إلى حدود اليأس ويقولون لأنفسهم : « لماذا لا نجرب ؟  
 فإذا لم تأت التجربة بالخير فإنها لا تسبب ضرراً . » والعيب في هؤلاء هو أنهم  
 يريدون نتائج سريعة ، ولكنهم إذا تابروا على تطبيق القوانين فإنهم سيتأكدون  
 من حدوث تحول سار في حياتهم ونفوسهم .  
 أما الارتياحون الواعون فليس لنا إلا أن نتركهم ، لأنه ليس من عملنا  
 أن نعطيهم آذاناً للسمع . لا تجادل أصحاب النفوس القوية لأنهم سيقولون لك :  
 « لا نستطيع أن نفعل شيئاً ، فالعالم هو العالم ولن يتغير . فقد كان فيه منذ  
 الأزل بوشاء ومرضى ، وخصومات عائلية ، وحروب أهلية ، ووطنية ،  
 وعالية ، ولا يزال إلى الآن كما هو . وكل أمل في إصلاحه يعتبر ضرباً من  
 الوهم . »

ومن السهل القول إن هذا صحيح لأن العالم لا يسير في الطريق القويم ،  
 ولكن هناك مجال لمحاولة تجربة وسائل جديدة ، وهي في الواقع قديمة جداً ،  
 ولكنها لم تطبق إلا قليلاً .

وليس هناك من هو أصمّ بشكل حقيقي إلا ذاك الذي لا يريد أن يسمع .  
 ومن النادر أن يكون المرء أصم وأعمى معاً ، وحجتك المثل ، الوحيدة ذات  
 القيمة ، هي أن تكون مثلاً يقتدى به ، فتظهر طابعك المتبدلة ، وسحتك  
 المتغيرة ، ووجودك السعيد ، الغني ، الهادئ بسبب التطبيق الدائم لقوانين  
 محبة الجميع والسرور الذي يخلق المسرات . وحين يروئك مرتاحاً ، هادئاً ،  
 مطمئناً ، منعماً ، فإن هؤلاء المتكبرين العنيدون سوف يفهمون .

وفي كل لحظة تستطيع أن تستفيد من فنّ السعادة وتمّ تكوينك .  
 وأنت تعلم أن الشيء الأساسي هو أن تبدل مفاهيمك الخاطئة بشكل تقني .  
 والحواجز التي تخلقها بين السعادة اليومية وبينك قد تكونت في الغالب

من أشياء صغيرة جداً يسهل عليك التغلب عليها .

فابتدىء بملاشاة هياج الأعصاب قبل كل شيء . ولا تعتقد أنك تعطي عن نفسك فكرة ديناميّة حين تقول : « أنا لست صبوراً » وكأنّك أخذت رأياً خاطئاً عن ذلك السائق الأرعن الذي يقول : « أنا أسرع بسيارتي حتى تنفجر مراجلها . » واعلم أنّك تخطو إلى الشيوخوخة يوماً مقابل كل دقيقة من الخلق ، وتستطيع التأكّد أن النوبات العصبيّة التي تنتج عن غضبك ترعجك جسدياً وأخلاقياً ، وتعقد أعمالك .

والحوادث الكبيرة في حياتنا لا تسير بسرعة كما نريدها ، والمهم أن نترك الأثمار حتى تنضج فيحلو قطافها ومذاقها ، ولهذا أوصيك باعتماد الصبر في الحوادث صغيرة وكبيرها .

وقد حدث لك أن وقفت بانتظار مجيء السيّاة ، أو القطار ، ولا تلبث في حالة التأخر أن تضرب الأرض برجلك ، وتنظر إلى ساعتك كلّ ثلاث ثوانٍ ، وترفع نظرك إلى بعيد ، وتجسم مصيبتك ، وتكاد تنفجر من الغيظ . ولكن ماذا يفيدك كلّ ذلك ؟ إنّه تهيج أعصاب على غير طائل ، بينما يتحتم عليك أن تجعل من ساعات الانتظار فترة استراحة واستجمام ، أو أن تغذي مخيلتك بجمال الطبيعة ، وهكذا تمرّ الساعات دون أن تلحظها ، وتمرّ الحياة بكلّ إمكاناتها ومدّشاتها .

لا تقل « ولكن . . . » لأنّك لا تستطيع عمل شيء ، وليس عليك فقط أن تحتمل ألمك بصبر بل أن تجعل منه أداة خير .

ولا يمكن أن تصبح جديراً بقيادة نفسك إلا إذا أصبحت جديراً بقيادة حياتك . ثم إنك تعيش في حالة تشنّج واضطراب . تشنّج أصابعك على قلمك أو آلتك ، أو أي شيء آخر ، كأن هناك من يريد أخذك منك . إنك تتمسك بسماعة التلفون كأنها خشبة إنقاذ . فلماذا كلّ هذه الوسوس ؟

لاحظ ولدًا صغيراً : إنه يركض ، ويلعب ، ويقفز ، ويتحرك دون انقطاع ، فتدهش وتقول : « عجباً ، كيف لا يتعب ؟ » ذلك لأن هذا الطفل لا يعرف التشنّج ، ولن يصبح كذلك إلا إذا شاهد تشنّج أحد الرجال وسرت إليه عدواه . انظر إليه وهو نائم . إنه يسترخي على سريريه ، بينما أنت ، وقد فرض عليك أن تعلمه الحياة ، تظلّ متشنّجاً حتى أثناء النوم ، وبعد ذلك تصرخ مع الملايين من أمثالك : « إنّي أستيقظ أكثر تعباً مما كنت عليه قبل النوم . »

والحيوانات نفسها أكثر حكمة منّا . فإذا أردت أن تأخذ أمثلة جميلة في الاسترخاء فما عليك إلا أن تلاحظ استراحة هرّ . إنه يتمدّد غير عابئ بشيء ، وما ان ترمي أمامه كرة حتى يقفز بسرعة . فهل كانت استراحته غير ناجعة ؟ كلا . ولكن الاسترخاء التام هو سر العمل السريع . ويعرف الرياضيون الكبار ألا يزخوا عضلاتهم إلا عند الحاجة . ولكنهم يحسنون الاسترخاء بين تمرينين عنيفين ، فيقومون بأقوياء نشيطين .

إذا كنت تشعر بالتعب فما عليك إلا أن تتمدّد على الأرض ، خمس دقائق هنا ، وربيع ساعة هناك ، في حالة استرخاء جسدي وروحي كامل . وسرّي أن هذه الفترة القليلة تنتج راحة أفضل من ليلة بطولها في نوم متقطع مهتاج .

لا تسمح لنفسك أن تعيش متشنّجاً دون فائدة ، وراقب حركاتك ، وارخ يديك ، ولا توتر عضلاتك في رفع قشّة كأنك ترفع مئة كيلو . فالتوتر الدائم لا يتلاءم مع السلام الداخلي الذي هو سرّ الصحة ، وطول العمر ، وهو أيضاً سرّ الجمال .

ومن الطبيعي أن تتمنى كل امرأة أن تكون جميلة ، وتغمّ عند وجود ما يشوّه هذا الجمال . وهنا أيضاً يبدو دور التفكير المبدع متفوقاً . فكم هناك

من مخلوقات جميلة تجهل نفسها ، وكم من نساء عاديّات ينتصرن . وليس هناك أقلّ موضوعية من الحكم الذي تصدره امرأة على نفسها ، وما من شيء يؤثر على مصيرها كهذا الحكم .

وأذكر أنني استطعت التأكيد ، طوال سنوات قضيتها عاملة في مخزن نسائي ، أن المرأة تصبح ما تظنه بنفسها في كل تسع مرات من عشر . وأذكر أن إحدى الفتيات جاءت إليّ على استحياء ، خجولة ، معتقدة أنها بائسة لأنها قبيحة . وقد رأيت أنها فاتنة ولكن استسلامها لأوهامها جعلها غير واثقة من نفسها ، ولم تخض بضعة أسابيع حتى أعدت إليها الثقة ، بأن كلفتها القيام ببعض الأعمال لتنسى نفسها . وقد برهنت الأيام فيما بعد أنها استطاعت أن تنال الإعجاب .

وهناك امرأة أخرى لا تتحلى بقسمات بديعة ولكنها ملأى بالحياة والكياسة والالطف ، تتصرف مع الغلمان بشكل طليق ، وتجمع حولها العشاق . وحدث أن غضب أحدهم منها ذات يوم وقال لها :

— أتعقدين أنك جميلة ؟

فأجابته ضاحكة :

— وماذا يهمني ما دام كل شيء يسير كأنني كذلك !

ولكي تبدو المرأة جميلة يكفيها ألا تضيع الساعات أمام المرأة ، محصية الشعرات البيض والتجاعيد النامية ، بل عليها أن تعتني بنفسها ، وتعتبر الاعتناء بالجمال وممارسة التمارين البدنية نظاماً مغذياً كقاعدة صحية لا غنى عنها . ولكي تكوني جميلة يجب أن تفكر في تنكيرا جميلاً ، وتحبب الأشياء الجميلة . وقد كان هناك رسام ياباني يرسم زهوراً بديعة . ولما أبدى أحد الهواة دهشته لأن الرسام لم يطرق مواضيع أخرى ، أجابه :

— أريد أن يكون لي وجه جميل حين أصير هراً .



وهناك نساء جميلات تشبه طباعهن طباع الشيطان ، إنهن متكبرات ،  
حمقاوات ، خبيثات . وما إن يتقدم بهن العمر حتى تظهر آثار الطباع المعيبة  
في وجوههن .

وتستطيع التأكيد أن تاريخ الولادة لا تأثير له على الجسم ، فنحن نعرف  
شيوخاً في العشرين من العمر كما نعرف شباناً في السبعين . إن الشيخوخة هي  
الارتياب بالحياة ، والاستسلام للحسرات . والإقلاع عن الكفاح ، ومن  
المؤكد أن الذي يحال على التقاعد ، ويفقد كل اندفاع نحو العمل ، لا يكون  
بعيداً عن نهايته . عليك أن تكييف نفسك حسب الشروط الجديدة وستبقى شاباً .  
والعياد (الروتين ) والانهمك في المآكل هما أخطر أعداء الإنسان .

والمهم دائماً أن تبتعد عن الخوف ، فالخوف من الشيخوخة هو الشيخوخة  
نفسها . وتأکید شيخوخة أصدقائنا هو المساهمة في تصلب شرايينهم وتجمد  
خصائصهم .

وأعرف امرأة في الستين من عمرها — وهو ليس بالعمر الكبير جداً —  
ظهر عليها الهرم على أثر حزن بالغ ، وقد تألم أقرباؤها لحالها ، وكان كل  
واحد يقول متأسفاً : « يا للجدة البائسة ! إنها لن تعيش طويلاً » . وهكذا  
استسلمت لهذه الأفكار السوداء ، وتوقفت عن العمل والكفاح ، وبدأ عليها  
الكبر . ولكنها اكتشفت ذات يوم حقيقة قوانين الروح ، وأمام دهشة الجميع  
هزت غلها ، وأنكرت تعبها ، وألقت عنها قيودها الفكرية ، وأكدت شبابها  
وصحتها — رغم المظاهر المعاكسة — واستعادت تذوق الحياة ، وأدهشت  
من حولها ببعث جديد .

ومن الناس من إذا بلغ العمر الناضج يعتقد أنه انتهى ، وهذه حماقة  
كبيرة . فقد كتب بول كلوديل يقول : « إن الخريف أيضاً هو شيء قد  
بدأ . » ولماذا نرفض تطوّر الربيع والشتاء ؟ أليس فصل الأثمار اللذيذة بديعاً ؟

وكذلك فصل البذار والقطاف ؟ من الجنون أن نعرف بالهزيمة لأننا تجاوزنا فصل الأزهار ، وما ذلك إلا لأننا لا نحب جميع فصول حياتنا ، الواحد بعد الآخر . إننا إذا لم نسيء استعمال قوانا فإن جسدنا يبقى فتياً كالقلب الذي لا يشيخ .

وبعد ، فإن الحكمة تقضي علينا أن نترك الأشياء قبل أن نتركها . وما أهدأ رجلاً أتمّ تطلّبات الحياة وعلمته التجارب ألا يتأمل إلا ما يستحقّ التأمل ! ليست الشيخوخة انحطاطاً لمن يعرف الحياة بل هي تتمّة لهذه الحياة . يجب ألا نتمنّى السعادة والسلام والصحة والرفاهية لنا وحدنا ، بل لجميع الناس . فهناك كثيرون يجعلون من الدائرة العائلية حدوداً للعالم . ويرى غيرهم أن الدنيا تنتهي حين تتخطى أشخاصهم .

ولكن الأصبع المريضة في اليد تجعل الجسم كلّهُ مريضاً . وحين يتألم إنسان فرد فإن الانسانية كلها تتألم . ومن العبث أن نعتبر أنفسنا فوق العباب بعيدين عن الناس . فشقاء مدينتنا ، وبلادنا ، والعالم كلّهُ ، يعنيننا مباشرة . وإن أنسَ لا أنسَ ذلك اليوم الذي قادني فيه رجلاي إلى شاطئ النهر أثناء الهرب من طريق الغارات الجوية . فقد رأيت رجلاً يأكلون على مائدة في أحد المقاهي ، وقال أحدهم : « إنني أهزأ من كلّ ما حدث وسيحدث ، ما دمت أحمل خبزي وخبزي . »

وبعد عدّة أسابيع لم يبق مع هذا البائس شيء ، فقد استنفد خبزه وخبزه . فهل أدرك حينذاك أنّه ليس وحيداً في هذا العالم ، وأن ما يؤلم إخوانه يؤلمه وما يسرهم يسره ؟ ودراسة قوانين التفكير المبدع ليست مدرسة للأناية . فهي لا تجنّبنا على الاهتمام بسعادتنا وحدها دون الآخرين ، فالمهم هو التعاون المطلق في مستقبلنا .

والحكمة المبدع يتخطى حدود الطمع الشخصي ، إنّه واجب

ضروري، لأنه هو الوسيلة القويّة التي تجعلنا نساعد العالم على الخروج من ورطته ،  
ونبني مجتمعاً جديداً قائماً على الاستقامة والسلام والمحبة .

وقد تمرّ بالانسان لحظات يتنكبّ فيها طريق الأمل والحب . ويشعر  
بالميل إلى طلب النجدة . ورغم إيمانه بالروح الموجودة فيه ، ورغم جهوده  
المبدولة ليرتفع إلى أعلى من نفسه فإن خمود الهمة يقص جناحه .

ومن الممكن أن يكون هناك حسرة أو توبيخ ضمير في أساس هذا  
الوهن ، ويكفي أحياناً أن تكون غير راض عن نفسك لتصبح غير راضٍ  
عن العالم كلّهُ . ولهذا وجب أن نعرف أنفسنا جيداً لتتقدم . ويجب أن لا  
يستولي اليأس علينا ، والضمائر الأكثر بصيرة ليست بمنجى من تلك العواصف  
الداخلية التي تجعلنا نعلم أن الكائن الإنساني بحاجة إلى المحبة الأخوية . فعلينا  
إذن أن نقدّم المساعدة لأنّنا نحب أن نتلقاها .

وأنتم الذين بدأتُم بهذا العمل الفكري وعقدتم العزم على إحداث تغيير  
في عادات التفكير المبدع للشرّ بحيث يصبح تفكيراً مبدعاً للخير ، اجتثوا  
حولكم عن فرد عقد العزم مثلكم على الاهتمام بتطبيق قوانين السعادة ،  
واعملوا مشتركين ، وعاضدوا بعضكم البعض في الظروف الحرجة ، فمن  
السهل علينا صعود الجبل ونحن متماسكو الأيدي .

وأكرر القول إنّهُ يجب أن لا نجعل من همومنا موضوعاً للأحاديث لثلاث  
نحاط بأموّاج سلبية ، ولكن الصداقة الفاهمة ، البناءة ، تساعدنا على تبديد  
الغيوم وبلوغ الهدف ، ورفعنا إلى فوق مستوى أنفسنا .

إن الاتحاد يصنع القوة على الصعيدين الروحي والمادي ، والتلازمة تزداد  
استفادتهم إذا درسوا جماعات ، بحيث تبدّد معرفة الواحد جهل الآخر .  
وستجد نفسك على خير حال إذا جمعت حولك أولئك الذين يريدون مثلك  
الخروج من شرقتهم وتنمية كيانهم .

اشتغلوا مجتمعين إذا أردتم أن تتقدموا بسرعة ، وضعوا تجاربكم وملاحظاتكم مشتركين ، وستأكدون أن تقدم كل منكم يكون عاملاً في تقدم الآخرين . إن همتنا لن نحمد إذا كان بجانبنا صديق يعيننا .

ولننه كتابنا بكلمة أخيرة عن النجاح :

إذا تحم عليك أن تجعل وضعيتك المالية مستقرة فهل تعرف كيف تفكر وتتكلم وتصرف ؟

فكر بالنجاح .

وتحدث عن النجاح .

وتصرف بثقة وفعالية ومثابرة في كل خطواتك .

وعليك أن تصغي لدليلك الداخلي لتتلقى إلهامات مفيدة تمشي بموجبها . وإذا تعرضت للإخفاق فيجب أن لا تيأس ، بل عليك أن تدرك أن كل إخفاق ظاهر ليس إلا نهضة لشيء أفضل . ولا يمكن لما تحتفظ به القدرة المبدعة إلا أن يكون ممتازاً .

وستمتلك الإيمان الكامل بما حدثناك عنه حين ترى نتيجته . فتصرف وفكر وفقاً للقوانين المعطاة لك ، وسترى أن أملك أصبح حقيقة واقعة . أما نصيحتي الأخيرة فهي :

لا تنس أن النجاح هو حليف الإيمان بالعمل ، ومحبه ، والمثابرة عليه . قم بعملك بإخلاص ومحبة وستدهشك النتائج .

# طريق النجّاح

لا يدخلنّ في رُوعك  
أنّ النجّاح ضربة حظّ  
أو ابتسامة قدّر  
إنّه جهدٌ موجهٌ دائم  
وسيرٌ طويلٌ واعٍ  
ولفّاً لخُطّطٍ مدروسة  
وعلى طرقٍ مهمّة  
ينيرها أمامك هذا الكتاب

عرض وتلخيص : بهيج شعبان



## النجاح

لقد عالج كثير من الكتّاب والعلماء مسألة النجاح ، واقتنوا في عرضها ، وأسهبوا في تصميم «الصفات» الناجمة وبيان الطرق الموصلة إلى مغارة علي بابا والاستيلاء على ما فيها من كنوز . ونرى أن الكتب التي عالجت هذه القضية تضمّ فئات خمساً :

فالأولى تزعم أنها توصلت إلى معرفة السرّ الأعظم الذي سبب الثروة الضخمة لأمثال روكفلر ومورغان وبوسيكو ورويل وجعلهم يربحون الملايين بمدة قصيرة ، ولكنها تهمل الإشارة إلى أن هؤلاء الأثرياء كانوا يتمتعون بموهبة الطمع ، والذكاء ، والقوة ، التي تميز الأبطال «المكافحين في سبيل الحياة» ، وأهملت أيضاً ذكر الظروف الملائمة التي جعلت من هؤلاء النكرات أغنياء .

والثانية تخلق بضربة خاطفة رجالاً أمثال ديموستين ولنكولن وفابليون دون ذكر العوامل التي ساعدت على إيجاد هؤلاء الأفاذا .

والثالثة ظهرت في المدة الأخيرة تحمل العناوين البراقة وتعالج مواضيع تتعلق بالصحة الجسدية والأخلاقية وطرق العمل التي يجب أن يسير عليها الرجل السليم ، ولكنها تنسى أن التوازن الجسدي والعقلي لا يكفي وحده لبلوغ النجاح ، وتنسى أيضاً أن هناك رجالاً نجحوا في أعمالهم رغم صحتهم العلية وبنيتهم الضعيفة .

والرابعة ترى أن دراسة العلوم النفسية الاختبارية تكفي لبلوغ النجاح إذا طبقت على العمل ، وقد نسيت أنه إذا كان من الممكن استخراج وسائل

استثنائية للعمل من هذه العلوم فإن ذلك لا ينتج إلا من جهود استثنائية أيضاً لأن تطبيق تلك الوسائل يتطلب حزماً وثباتاً قبل كل شيء .

والفئة الأخيرة تختلف عن سابقتها بأنها تجعل الازدهار الفردي والنجاح يتوقفان على تجديد المفاهيم الغيبية الهندية والمصرية القديمة . ومبدأ كهذا مؤلف من بعض النظم الفلسفية والافتراضات يزعم أنه يضع بحجرة قلم تأكيدات وحقائق لا تثبت للبرهان ولا يمكن قبولها عقلياً .

ولكن هناك ناحية صالحة لهذه الكتب ، فهي تبعث على التفكير وتفتح الروح على طريق النجاح ، أما عيبها فإنها تتوجه إلى المخيلة فقط إذ يعتقد من يقرأها أن النجاح سهل ، وأن كل شيء يتوقف على نظرة تشاؤم أو تفاؤل تلقى على الأشياء . والخلاصة أنها تشوه الوجه الحقيقي للوقائع في عيني القارئ . أما مفهومنا نحن حول النجاح فلا يعتمد كثيراً على الحظ ولا يهتم كثيراً بالمخيلة . إننا نحسب حساباً للحظ في الوقت الذي نذكر به ما تستطيع الإرادة القوية أن تعمل . ولو قلنا إن كل شيء يتوقف على الحظ لمبطنا بالناس إلى جحيم الحمول والانتكالية ، وكذلك لو أكدنا أن كل شيء يتوقف على الظروف لأهملنا قيمة العمل والاجتهاد ودفعنا الناس إلى عدم تحسين واستعمال الأسلحة التي يملكونها .

وقد أظهر الاختبار أن الابتكار الشخصي ، والفطنة ، والثبات ، والعمل ، ومظاهر الجهد المتنوعة ، هي ذات فائدة حاسمة في هذا الميدان . ونلجّ بالدرجة الأولى على ضرورة بذل الجهد والمثابرة ، لأن العمل الصعب يصبح سهلاً مع طول المثابرة والاستمرار . ومن يقوم بمهمته بثبات وإخلاص وانتباه ، ويهدف إلى إتمام هذه المهمة بإتقان وسرعة ، يكون قد بدأ بالصعود في مرافق النجاح ، على أن لا يهتم بأجره اليومي أو الشهري في بادئ الأمر ، فالمهم هو الفرصة التي سنحت له لإظهار مواهبه وما يستطيع أن يفعله .



إن كلّ فرد يستطيع بواسطة المقاومة ، والكفاح . والعمل الدائم ، أن يرفع مستوى إمكاناته إلى مستوى الصعوبات التي يمكن أن تعترضه في مستقبله . وعلى من يريد النجاح أن يهدف قبل كل شيء إلى توسيع طاقاته المحققة . وستكون مهمتنا في هذا الكتاب دفع الفرد إلى أن يستخرج من مكان نفسه طاقات توصله إلى أفضل النتائج .

ولما كان الحدّ النهائي لما يمكن أن يفعله الإنسان يختلف بين فرد وآخر ولا يمكن معرفته إلاّ بالتجربة فليس هناك إنسان يستطيع أن يعرف حدّه . ولهذا فإننا لا نلزم أحداً بتخيّل حدّه مقدماً تحت شكل أفق لامع مشرق بعيد . وقد قيل إن الشرط الأول للنجاح هو أن يهيء المرء لنفسه هدفاً عاماً وهدفاً مباشراً بحيث يكون الثاني إحدى المراحل الموصلة إلى الأول . ونحن لا نعارض هذا القول ولكننا نريد أن يكون الهدف النهائي أفضل ما يمكن أن يتصوره المرء ، بشكل معقول ، وأن يكون الهدف المباشر عبارة عن مجموع النتائج السهلة البلوغ .

والأدمغة المنظمة لا تفعل غير ذلك ، فهل كان نابليون وهو في سنّ الثامنة عشرة يتخيّل نفسه امبراطوراً على أوروبا ؟ وهل كان الماريشال فوش في السن نفسه يفكر بالماريشالية ؟ إنهما لم يفكّرا بذلك قط بل كان كلّ منهما يهدف إلى أفضل شيء في الطريق التي اختارها ، طريق مهنة السلاح . وقد ركّز كلّ منهما تفكيره على عمله مستهدفاً النتيجة الأكثر قرباً ، ودون أن ينسى المثل الأعلى .

ويشير اندرو كارينجي على الشبان أن يشبعوا أفكارهم بالأطماع السامية ، وقد نصّحهم بقوله : « كونوا ملوكاً في أحلامكم » . ونحن لا نرى ذلك بل نرى أن من الأفضل أن لا يقرّر الشاب حدوداً نهائية لأطماعه بل يسعى لتوسيع طاقاته ويقاوم الصعوبات منفردة فلا يتعرض لها كلها دفعة واحدة.

ونار الحماسة المشتعلة عند المراهقين بتحريض من الخيالات المجسّمة تشتعل جيداً ولكنها تنطفئ بسرعة ، وسنجعلها هنا تسير جنباً إلى جنب وبصورة متوازية مع إرادة التقدم ، بحيث تتسع الاطماع من تلقاء نفسها باتّساع الإمكانيات .

وبعد ، فما هو النجاح ؟ . . إنّه النهاية المعقولة للتقدّم الذي تحقّقه بعض المؤهلات الشخصية وبعض طرق العمل . ومن الموافق الإشارة إلى أن هذه النهاية يمكن أن تساعد بعض الحوادث العارضة على بلوغها، ويمكن أن تعاكس ذلك ، وبهذا نستطيع تفسير بعض النجاحات العرضية وبعض الإخفاقات رغم دقة العمل وسداده . إن على المرء أن يحسب حساباً للإخفاق ليكون مستعدّاً لتجديد محاولته .

ويمكن تصنيف النجاح وجمعه في ثلاثة أشكال : النجاح الناتج عن فعالية القوى المحققة في الإنسان ؛ والنجاح الشخصي الناتج عن التقدير السليم للأمر أو عن تأثير حاذق مقنع ؛ والنجاح المنسوب إلى الحظّ ، الناتج عن بعض التسهيلات أو المواهب الطبيعية أو بسبب بعض الظروف .

وما من شكّ في أن كلّ إنسان يستطيع أن يزيد من نجاحه في كلّ نوع بفضل جهد حسن قيادته وتوجيهه . والطاقة المحققة أساسها الانتباه الإرادي ، والانتباه يمو ويشدّ إذا واطبنا على ممارسته وتقويته . وحين تصبح خاصّة الانتباه قوية بحيث تركز لمدّة طويلة على أية مهمّة كانت فإنّ المرء يكتسب وضوح الإدراك ، وسلامة الحكم ، وقوة العمل ، وعند ذلك تصبح الصعوبات سهلة والعوائق ممكنة الاجتياز .

وإذا هدّبتنا بعض الصفات ، كالحذق ووضوح التعبير والاعتماد على النفس، الخ . فإنّنا نكتسب عادة التأثير على الغير . وهكذا نرى أنّ المواهب الطبيعية من ناحية، والظروف الملائمة من ناحية أخرى، تجعلان النجاح ممكناً.

ويمكان كل شخص مهما كانت مواهبه ضئيلة أن يوسع السبل التي تقوده إلى النجاح . ونحن لا نقول مثلاً للشاب المبتدئ في فرع تجاري ما قال كارينجي : « كن ملكاً في أحلامك » ، ولكننا نقول له ببساطة : « احرص على أن تنال بذكائك وطاقاتك أكثر ما تستطيع من النتائج السارة ؛ وضع التقدم نصب عينيك ، وزد معلوماتك ، وفكر بما أنت مقدم عليه دون أن تترك شيئاً للصدف . إنك لن تصبح « ملكاً » ولكنك ستكتسب القدرة على تحقيق ما تريد ، وسيصبح تأثيرك الشخصي مضاعفاً ومثلثاً . »

إن التوجيه السديد الثابت ، والإدراك الواضح للصعوبات والأعمال ، والعمل بفهم وإخلاص ، هي أعمدة النجاح .

## عامل الحظ

يظهر الحظ مباشرة بسبب بعض المواهب الشخصية أو بصورة غير مباشرة بسبب بعض الظروف الملائمة . ومن المفيد أن نلمّ إلىامة قصيرة ، وبشيء من الوضوح ، بمظاهر الحظ الرئيسية . وهنا نحن نقدّم بعض الحظوظ المباشرة أو الداخلية :

أ - التناسق والجمال الجسماني - إن أولئك الذين حبتهم الطبيعة بناء جسدياً متناسقاً وجهازاً عضوياً متيناً ، وأماثر وقسمات جميلة يعدّون بين المحظوظين . والدور الكبير الذي يلعبه التأثير الناتج عن وجه جميل لا يغيب عن أحد . وكمن من نساء ورجال مدينون بنجاحهم لجمالهم الجسدي الذي يستلفت الأنظار ويثير الإعجاب ، إذ يتلقاهم الناس بالترحيب ، ويحاول كل

مفتون أن يرتبط معهم بعلاقات صداقة أو محبة .

ب - القوة الحيوية - إن هذه القوة تظهر بالصبر على العمل ، ومقاومة المصاعب . وهي بنظرنا تساوي أكثر من الثروة التي تأتي بواسطتها لأنها تتيح لمن يخفق مرة أن يعاود المحاولة دون أن يتطرق إليه اليأس ، فيعمل بعزم وإصرار على ربح ما فقد . ويعيد الكرة كلما أضاع الطريق متسلحاً بالتفاؤل والابتسام والهدوء في ساعات الشدة .

ج - الحدة الروحية - وهي تتألف من قوة الحساسية ، وشدة التأثير ، والتأثير على الناس ، وتلعب دوراً أولياً بين الصفات الشخصية . ولكنها إذا كانت مفرطة تغدو قليلة الجدوى إذ يرافقها اضطرابات عديدة كالهياج العصبي ، والحجل . وتبديد الانتباه ، وإذا كانت غير كافية تجعل الشخص عاطلاً من الفهم المدرك والدقة والتخيل ، وفي كلتا الحالتين لا تفيد . أما أولئك الذين يتحلون بالحدة الحيوية المتزنة الحاذقة فإنهم لن يظلوا على الهامش مهما كان أصلهم ومحيطهم ودرجة تعليمهم ، لأن ذكرياتهم تكون واضحة ، وقوة الحكم عندهم دقيقة ، فيقومون بالأعمال العقلية والفنية خير قيام ، ويتمتعون عادة بموهبة الإقناع والصفات الدبلوماسية الضرورية للسيطرة على الغير .

د - التفوق العقلي - ليس هناك من يجادل في أهمية الذكاء الخارق ، إنه يظهر باكرًا في سن الطفولة ، ويكون إدراك الشخص المتحلي به سريعاً ، سهلاً ، واضحاً ، وتكون مخيلته واسعة .

هـ - الحدس - إن الحدس يشكل حاسة سادسة ويساعد على النجاح ، ويمكن تفسيره بذلك التنسيق الحاذق للأفكار التي تدرك الحوادث قبل وقوعها فتعد لها العدة وتستقبلها كأنها شيء مألوف غير مفاجئ . ويمكن لإمكانات الحدس أحياناً أن تفيض عن إمكانات الذكاء ، فتبلغ درجة العبقرية ، كالإلهام

الذي يتلقاه الشاعر أو الفنان عندما يخلق طرفة خالدة أو أثراً فنياً عظيماً .

أما الحظّ الخارجى فيمكن أن يظهر تحت الأشكال التالية :

أ - المحيط - إنّ المستوى العقلي والأخلاقي للمحيط الذي ينشأ فيه المرء ذو أهمية بالغة . فإذا نما الإنسان بين أناس مثقفين ، فإنّه يتلقّى منهم ثقافة مسبقة تفتح أمامه مغاليق المراحل المدرسيّة والاجتماعيّة . وإذا كان النظام سائداً في بيته فإنّه يتشرب جوّه العائلي ويميل حتماً إلى إقرار النظام في حياته .

ب - الوسائل المادية - إن ثروة الأهل الماديّة التي يستفيد منها الولد في مراحل حياته تمثل أحد عناصر الحظّ إذا استعملها بشكل يؤمّن له شروط التعليم والتربية والتنقية من الشوائب التي تؤثر كثيراً على شخصيته المستقبلية .

ج - درجة التعليم - إن الدراسة العالية تفتح أمام الطالب أبواب الأعمال الكبيرة ، وتنمي الخصائص العقلية ، وتسلّح الروح بوسيلة العمل والمعرفة . ونحن لا نشكّ في أن الوقت والمال اللّازمين لدراسة طويلة لا يكفيان وحدهما لتكوين رجل عامل مكافح ، بل عليه أن يتلقّى المعرفة التي تتيح له تنظيماً عقلياً كافياً لحسن التدبير وتسيير الأعمال .

د - العلاقات ورأس المال - إن العلاقات التي يعقدها المرء مع رجال الأعمال ، ورأس المال الذي يتجهّز به في بدء حياته العمليّة ، تشكّل سلسلة أخرى من الحظوظ على أن يحسن استغلالها والإفادة منها لأن التجارب دلّتنا على أن الكثيرين من وارثي الأموال والصدقات لم يستطيعوا أن يستخرجوا منها فائدة قيّمة .

هـ - النجاح العفوي - على أولئك المحرومين من المزايا المذكورة آنفاً ألاّ يقنطوا من النجاح لأن هنالك ظروفاً وعوامل أخرى ربما كانت أكثر فعالية منها . ونصيحتنا الأولى لهؤلاء «المحرومين» أن يجابهوا ظروفهم كما هي فلا يتحسروا على ولادتهم في عائلة فقيرة أو في محيط وضيع ، لأن الإغراق

في ندب الحظ والاستمرار في استعراض أوجه النقص يقودان إلى الإخفاق ولا يعودان بأية فائدة .

ويجب على الشخص الفقير بمؤهلات النجاح ألا يستسلم إلى المصير الأليم فيضيع وقته الثمين بمعاينة القدر العاشم ، وعليه ألا يضيع ثقته بنفسه لأن عدة سنوات من العمل المفيد والسعي الدائب كفيلة بتغيير « الحظوظ » . إننا نتق كل الثقة بنجاح من يعمل بجد وثبات ولا يجعل للتشاؤم سبيلاً إلى قلبه . والثقة بالنفس لا تعني الاعتقاد بامتلاك مواهب غير موجودة بل تعني أن يقبل المرء حالته الحاضرة كما هي ويحاول تحسينها ورفع مستواها . وما من شك في أنه سينجح إذا وضع النجاح نصب عينيه .

## عامل الإرادة

١ - هناك كلمة مأثورة تقول : « الإرادة هي المقدرة » ، ونقول نحن إن الإرادة هي بذل الجهد . وإذا فهمت بهذا المعنى تقود إلى نتائج حاسمة ، بحيث تحدث في الدرجة الأولى تطورات جسدية ونفسية تكون تهيئة لعناصر النجاح ، وتقوم مقام المواهب الطبيعية بعد شيء من الجهد . ولنعد الآن إلى تصنيف عناصر النجاح الرئيسية لنرى كيف يمكن للإرادة أن تسد مسدّها . أ - الثقافة الجسدية - يستطيع أولئك الذين حرمتهم الطبيعة من المظهر الجسماني المناسب أن يكيّفوا شكل جسدهم بأنفسهم وذلك بواسطة ثقافة جسدية حصيفة . وفيما يتعلق بالوجه يكفي أن يتمرّن المرء على الهدوء والتفكير والإرادة ليرسم على قسماته طابع الجاذبية . والصفة الثابتة التي يوجهها العقل

المدرّك تستطيع أن تغير قناع الوجه الكئيب ، وإمكان كل فرد أن يمارس التمارين الصحيّة والجماليّة ، ويستطيع إذا لزم الأمر أن يستعين بمراحة التجميل .

ب - القوة الحيويّة - مهما كانت القوة الحيويّة ضعيفة فإن المرء يستطيع أن يطورها إذا عرف كيف ينميها ، ولا يحتاج ذلك إلاّ إلى عمل إرادي . أما الحساسية وقوّة التأثير على الناس فيمكن أن تجعلهما الإرادة قويتين بحيث يبدأ المرء بتمرين حساسيته ، ثمّ يتمرنّ على عادة الملاحظة الواعيّة ، والتأمّل الذي يقارن بين الأمور، والتحليل النفسي ، وتكوين الصور الذهنيّة الواضحة . وحين يبعد عن تفكيره كلّ ما يبدّد هذا التفكير ويشتته بحيث يستطيع تركيزه على قضية أو حادثة فإنّه يتوصل إلى حلّ معضلاته مهما كانت .

ولكلّ إنسان أطماعه الخاصّة . فبينما نرى أحدهم ينشد السلام والطمأنينة نرى الآخر ينشد الشهرة ، وغيره السيطرة والتسلّط . الخ . ولكن رغبة كسب المال تثير حماسة الجميع . وقوّة الطموح واستمرارها هي التي تسير المرء في حياته ، أما المحروم من هذه القوّة فإنّه يظلّ يخبّط على غير هدى دون أن يصل إلى نتيجة مرضية .

وإرادة الشخص هي التي تجعله يكرّس بضع ساعات من كل أسبوع لوضع مخطّطه ورسم الطريق لسيره الموصل إلى الهدف . ويكفي أن يعزم المرء على أمر ويستعين بالإرادة حتّى يجد نفسه قد نفذ عزمه بنجاح . ويكفيه أيضاً أن يختار موقفاً ذهنيّاً ، مفكراً ، متنبهاً حتّى يتّسع ذكاؤه ويكتسب الشمول والنظام والوضوح . والرجل الذي يسعى لفهم ما يراه غامضاً ويحاول وضع الحلول لكلّ معضلة تجابهه يكتسب تفكيراً سليماً مدهشاً .

ج - التأمّل والحدس - ليس الحدس من ضروريات النجاح ولكنه يساعد على بلوغه . وكثيراً ما نجد آثاره عند ذوي العقليّة البدهيّة ولكنّ الآخرين

يكتسبونه بالتأمل والتفكير . أما الانتباه . والملاحظة ، وروح النقد فإنها تذلل الكثير من الصعاب وتجعل الرجل يسير متنداً ، وانقاً من كل خطوة يخطوها . وهكذا نرى أن الإنسان يستطيع التغلب على ضعفه وتردده بشيء من الجهد والمثابرة والإدراك .

والإرادة الخيرة العاملة تدفع الذين لم يكن لهم من محيطهم ما يجعلهم يتلقون علوماً كافية أو خبرة وافية إلى التعلم على أنفسهم ليتغلبوا على النقص في شخصيتهم ، وليست الكتب المفيدة بقليلة ، إنهم يستطيعون القراءة ، والسؤال ، والمناقشة ، وسيجدون أن المستحيل لا وجود له عند ذوي الإرادة القوية .

وتعلم المرء على نفسه لا يشكل أية صعوبة عند وجود العزم والتصميم ، ولو استعرضنا أسماء الكتاب والمخترعين والفنانين لرأينا الكثير منهم خلقوا أنفسهم بجهودهم الفردية . ويكفي أن يضع المرء نفسه منهاجاً محدوداً تدريجياً يهدف قبل كل شيء إلى زيادة المعرفة ، ليجد نفسه قد ارتفع إلى مستوى ذوي الثقافة العالية . والتعليم بالمراسلة الذي أصبح منظماً في أيامنا يسهل الدراسة ويجعل الرجل المتخلف عن الركب يلحق بالقافلة وربما يسبقها .

٢- التأثير الشخصي - ذكرنا عند حديثنا عن عناصر الحظ الخارجي أن يبدأ المرء حياته العملية بسند وعلاقات ورأس مال . ولا يمكنه أن يتنجل شيئاً من ذلك ، ولكن التأثير الشخصي - فن التأثير على الغير - يستطيع أن يكسب المرء سنداً وعلاقات ، ويوحي الاعتبار والثقة ، أما رأس المال فإن وجوده بين يدي رجل عاطل من المواهب لا يفيد شيئاً . والرجل الموهوب المدبّر يستطيع الوصول إلى رأس المال حين يكتسب ثقة الناس واحترامهم . وهناك تجار عديدون لا يملكون من رؤوس الأموال سوى ثقة الناس ، والمعاملة الآمنة .

وفي الناس من يتمتع بموهبة خارقة في أحد فروع العمل ولكن الصدفة



تضطره إلى العمل بغير هذا الفرع ، فهل يأس ويسرع إلى الفشل والإخفاق ؟ كلا . فالملاحظة الواعية والتجربة تجعلانه ينجح في عمله الحالي كنجاحه في العمل الذي يجيده . لأنه لا يعتمد على الخطّ ويترك مصيره للقدّر ولكنه يدبّ ويعمل كأنه متأكد أن حظّه كامن في عمله ، وأن ليس هناك من أعجوبة أو معجزة ينتظرها لتمنحه النجاح بطريقة عفوية دون أن يتعب . فالاعتماد على النفس هو سلاحه الوحيد .

٣ - النجاح الارادي - إذا نجح بعض الأشخاص المحظوظين لأنهم يتمتعون بتنظيم جسدي وعقلي عالٍ ، ودراسة كافية ، وألقاب ضخمة ، ومراكز غير عادية ، فإن هناك أناساً لا يملكون سوى خصائص من النوع الوسط ، ولم يتلقوا سوى علوم ابتدائية ، وقد اضطروا إلى ترك المدرسة الابتدائية ليجهادوا في سبيل لقمة العيش . وليس من المستغرب أن نجد بين هذا الصنف من الناس من تغلب على المصاعب واقتحم طريقه بعزم متين وإرادة جبّارة ، فبلغ القمة واستولى على الثروة . وليس في ذلك ما يدهش لأن أولئك المراهقين المجهولين الخاطبين على غير هدى في الأزقة والأكواخ ، المحرومين من العلم والإرشاد ، البعيدين عن كلّ عناية اجتماعية ، لم ينصرفوا إلى اجترار مآسيهم ولم يجلسوا إلى الحائط يسندونه بظهورهم ويندبون حظّهم العاثر ، بل جابهوا المصاعب وكافحوها كلّ يوم وكلّ ساعة ، وبذلوا جهودهم لتقوية شخصيتهم واكتساب ما ينفعهم ، وكانوا على استعداد لدفع ثمن كلّ خطوة إلى الأمام من عرقهم ، وهكذا استفادوا من كلّ دقيقة في حياتهم حتى بلغوا ما يصبون إليه . فالنجاح ليس بالعملية السهلة ولا هو باللعب المسلي ، ولكنه كفاح دائم وجهود متواصل . وليس النجاح مستحيلاً على من يطلبه ويجاهد في سبيل بلوغه ، ولكنه مستحيل على الخانعين القانونين بالحياة الدليلة المتواكلة .

## العوائق الرئيسية

### ١ - الاعتقاد بالتقصير

إن الصفات التي تساعد على النجاح بعضها مكتسب والبعض الآخر يتعلمه المرء بالمران . وهذه الصفات على العموم سهلة على من يطلبها لأن تهذيبها واستعمالها وتنميتها لا تحتاج إلى ذكاء خارق أو تعب منهك ، ولا يلزمها سوى درجة عادية من وضوح الروح والسيطرة على النفس . فدرجة 'صحة' الحكم على العمل هي نفسها درجة قابلية النجاح .

وهناك آلاف من الناس يستطيعون أن ينجحوا ولكنهم لا ينجحون لأنهم لا يعرفون أن يفرضوا على أنفسهم كل يوم تنفيذ عمل أو قياماً بمهمة في أوقات فراغهم . ونجد خمسين بالمئة بين عمال الزراعة والصناعة والتجارة أو الإدارة متحلين بمواهب تجعلهم يرتفعون إلى وضعية أسمى من وضعيتهم الحالية ، ولكن هذا الارتفاع يتطلب جهوداً قوية ، فهل هم على استعداد لبذل هذه الجهود ؟ إن هناك عائقين يعترضان سبيلهم :

فالعائق الأول هو الشك في جدوى الجهد المبذول . والحقيقة أن عادة العمل تأتي بسرعة إذا طلبت باستمرار ، وما من شك في أنها تقود الجهد إلى نتيجة مرضية .

والعائق الثاني هو الخوف من عدم الحصول على النتائج التي يلاحقها المرء باختياره إذا كان متأكداً من الوصول إليها . إنه إذا سار وفقاً لطريقة مدروسة وعمل باستمرار ، فلا يمكن إلا أن يصل إلى نتيجة . ونحن لا نريد هنا أن نغذي آمالاً خيالية مفرطة في التفاؤل لأن قيمة كتابنا هذا في صدقه

وواقعيته ، ونرجو من القارئ أن يعبرنا شيئاً من انتباهه عندما نحدّره من كل ما يجعله يعتقد أنه مقصّر لا يستطيع عمل شيء نافع .

## ٢ - تأثير المحيط

إن المحيط الذي يتألف من أناس متنورين متزينين يشكّل عنصراً هاماً من عناصر النجاح . وما من شكّ في أن الذين ينشأون في محيط كهذا يكونون سعداء ولكنهم قلائل مع الأسف ، ولهذا فإننا نتوجّه بحدّثنا إلى الآخرين المحرومين من المقويات النفسية التي ينشرها المحيط الراقى بين أفرادها . وأول ما نقوله هو أن كلّ إحياء مستمرّ يعمل بقوة كأنه جهد كبير يفرض نفسه إذا أراد المرء التحرّر من قبضة محيطه الوضع . إنّ عليه أن يتعلّم كيف يستقلّ عن الوسط الموحى ، وأن يعمل ويفكر بطريقة شخصيّة لا علاقة لها بغيرها . ونحن لا نعتقد بالتأثير الحاسم للمحيط من الوجهة المادية والأخلاقية . لأن المرء يستطيع ، إذا أراد ، أن يتخلص من رواسب محيطه وعائلته إذا أحسن إعداد الخطّة وهياً نفسه لاتباع طريق خاصّ به . وحين يتمرّن على السيطرة على نفسه ، والتغلّب على المؤثرات ، ويفرض على نفسه سلوكاً مبنياً على التفكير بحياته الخاصة ، فإنّه سيكتسب ما يجنبه الاهتمام بالانعكاسات التي تحدث . وكلّ فرد يكون سيّداً لنفسه عندما يكون وحيداً يصبح سيّداً لنفسه عندما يكون مع الآخرين .

## ٣ - الاستسلام

إنّ المؤثرات الخارجية بانضمامها إلى المؤثرات الداخلية تشكّل ميلاً طبيعياً تحملنا حركتنا الأولى على الخضوع له . ومن هنا تتكون العادات التي تقف أكثر الأحيان في طريق النجاح ، ولهذا يجب أن نغتنم أول فرصة للانعقاد

من هذه العبودية بأن نكون لأنفسنا عادة الانعتاق من جميع الأعمال العادية التافهة في الحياة محاولين الاهتمام بالعمل المنتج الذي يقود إلى أفضل النتائج . وقد رأينا أن من يريد النجاح عليه أن ينمّي جميع إمكانياته ؛ والأعمال الأكثر بساطة تبدو في كل لحظة كوسائل لهذا النمو ، فعلينا أن ننفذها بإتقان ، وبعد أن نتغلب على صعوباتها وعلى كل محاولة للاستسلام والتخاذل نحاول اكتساب ما أمكن من الوضوح والسهولة والسرعة .

ولا بدّ في أول الأمر من تعب ناتج عن التوتر النفسي الذي يفرضه « التغلب على هذا المجرى » . وهذا التعب يشبه الانحناء الذي يعقب استعمال العضلات غير المتحركة . إن الكفاح ضدّ الاستسلام يتطلب تحريك مختلف عناصر الآلية النفسية .

#### ٤ - التيهان والأحلام

إن عدم استقرار الانتباه يشكل عائقاً خطيراً . فلكي تنجح ، وتتعلم ، وتنتج ، وتحكم حكماً صائباً ، يجب أن تكون ذا انتباه مركّز ثابت لأن تشتت الفكر يضعف الروح ويبعث الجهود ؛ فالعالم يتخيّل بدلاً من أن يلاحظ ، ومن يستسلم لأحلامه يخسر فعاليته ويقوم بأعماله بشكل آلي كالمصاب بالكابوس الذي يمشي ويتحدث وهو نائم . أما إذا اعتبرنا الأحلام كفترة راحة واسترخاء فإنها لا تشكل خطراً على أن نبتعد عنها أثناء العمل . و « أحلام المستقبل » ليست في الواقع سوى أحلام يبحث فيها المرء بشكل واعي عن أشياء تتعلق بمصيره ، فيتخيّل مستقبله كما يشتهي . ولكن هذه الأحلام تقود إلى إهمال الحاضر بما فيه من مشاكل وأعمال . ولهذا يجب أن نتجنب مصادر الأحلام من روايات وأفلام تحمل المرء على أجنحة الخيال وتبعده عن واقعه . وأفضل وسيلة لتجنب هذا العائق هي الابتعاد عن البطالة وتشتيت الجهد ، ويتوصّل

المرء إلى ذلك بقليل من مراقبة النفس ، فلا يفكر إلا بما يعمل ، ولا يصرف تفكيره إلى شيئين في وقت واحد . وتكون فعالية الانتباه مرضية بقدر الإقلال من الاستسلام للأحلام .

## ٥ - اللعب

إننا نتسامح بممارسة اللعب إذا كان رائده الراحة والتسلية والابتعاد مؤقتاً عن مشاكل العمل في فترة الاستراحة . أمّا ألعاب الحظ - القمار - فإنها مدعاة للتبذير وإحلال ذوق المخاطرة محلّ ذوق الجهد ، ودليلنا على ذلك هو المقامر الذي يخسر أمواله ، وتزداد مجازفته بازدياد خسارته ، فينهض خاوي الوفاض ليعود إلى بيته مهيباً منهوكةً فارغاً ، وما إن يحصل على بعض المال حتى يعود إلى اللعب مجازفاً بما معه ، منصرفاً عن التفكير بالكسب الحلال والعمل المنتج إلى الرغبة في أموال غيره .

وطلب النجاح يحتاج إلى نفس طويل ، وأفضل الساعات هي تلك التي تكرر لذلك ، وكلما خصّص المرء كثيراً من الوقت والتفكير يكون النجاح أسرع وأهمّ ، ولا نرى نحن في هذا العمل الدائب تضحية بل هو تعزية وسلوى . وربما أصيب العامل ببعض التردد مفكراً بما يقول الناس عنه ؛ ورأي الناس فيه عائق يجب أن يتخطاه ، وهو فرصة سانحة تساعد على تقوية نفسه واختبار متانة أعصابه . وعادة الاهتمام بأقوال الغير وآرائهم مخالفة لتطور الإبداع الذي هو شرط أساسي للنجاح . ووراء استهجان الناس لأعماله غيرة وإعجاب فعلية ألا يهتمّ بذلك لأن النجاح يتطلب منه أن ينصرف بروحه وجسده إلى مهمته ، وأكثر الموهوبين لا ينجحون إلا بهذا الثمن . وكلمتنا الأخيرة هي أن الذين يقومون بعمل كبير لا يتسع وقتهم للعب .

## ٦ - المجنون

إن أشكال المجنون العنيفة تلاشي إمكانات النجاح ، إلا أن هناك نوعاً من المجنون استطاع تسميته بالخفة ، يجب أن نحدده لأنه منتشر بشكل واسع ، لأنه يتألف من استعداد روح ماجنة ، مهادنة ، مفتوحة على السطحيات ، تسيطر عليها التفاهة ، فلا تستطيع أن تركز بشكل جدي على القضايا المهمة في الحياة . والمجنون يحاولون بشكل لا وعي أن يخلقوا حولهم جوّاً من المرح ، فيغتيمون كلّ فرصة للضحك والمزاح . وهم لا يهتمون أثناء عملهم المهني بفهم المعلومات المتعلقة بالعمل ، وينقصهم دائماً الاستمرار في محاولاتهم المجدية لأنهم ينصرفون إلى الهزل . إنهم يهتمون بألوف الأشياء ولذلك ينجون أقلّ الفوائد لأنهم قليلاً ما يعرفون هدفهم ويلاحقونه أو يكسبون الوسائل اللازمة لبلوغه . ولذا داعب مخيلتهم حلم مستقبل أفضل فإنهم لا يستطيعون أن يركزوا إرادتهم عليه .

إنّ السنوات الواقعة بين سنّ الخامسة عشرة والثلاثين هي ذات قيمة حاسمة في مستقبل الفرد ، وعليه أن ينظّم فيها عمل جهازه العقلي ، وأن يوجّه طاقاته إلى ما فيه الخير ويستفيد من أوقات الفراغ في سبيل الحصول على درجة من القوة تكفيه لبلوغ النجاح . ومما يؤسف له أن تلك السنوات الثمينة والطاقات الطازجة لم توضع موضع الاستفادة إلاّ بشكل ضئيل لأن الشاب ينصرف فيها إلى السطحيات بدلاً من الانصراف إلى الأمور المجدية . ونعتقد نحن أن مهمّة توجيهه في هذه الفترة تقع على عاتق الوالدين والمربين ، إذ يكون من واجبهم أن يراقبوا تصرفاته ويدفعوه إلى القيام بأعماله بمهارة واندفاع ورغبة وأن لا يتركوه يستسلم لمشاغل تافهة تؤذيه ولا تنفعه وتبدّد طاقاته بما لا طائل تحته .

## ٧ - الوقت

ما من أحد يستطيع أن يؤمن بنجاحه إلا إذا عرف كيف يستفيد من وقته .  
وحاجة الجسم إلى الراحة لا تعدّ ثمانى ساعات نوم كل ليلة ، فإذا أضفنا إليها ساعة واحدة للنزّهة وثلاث ساعات للطعام والزينة نجد أن ساعات البطالة بلغت اثنتي عشرة ساعة باليوم ، ويبقى اثنتا عشرة ساعة أخرى على المرء أن يستفيد من كل دقيقة منها لأن كل ساعة لا تستعمل في العمل المجدي تكون ضائعة مهدورة .

## الشروط الأساسية لنجاح الارادة

### ١ - عادة السيطرة على النفس

لكي يصبح المرء قادراً على بلوغ النجاح يجب أن يعمل على تقوية نفسه من النواحي الجسدية والعقلية والأخلاقية . وكل عمل ، مهما كانت أهميته ، يحتاج إلى طاقة ، وقدرة ، وتماسك ، ولن يكون هناك نجاح مؤكّد إلا إذا تسلّح المرء بالمعرفة التقنية ، والثقافة العامة ، والأساليب المنتجة ، وبدون ذلك فإنّه لن يستطيع القيام بمهمته على خير وجه .

وتقوية الجسد أمر لا غنى عنه ، فالجسم الضعيف لا يستطيع الاستمرار ولا يقوى على المقاومة ؛ وكذلك فإن اكتساب الدقّة ، وتوسيع الثقافة ، وتهذيب اللفظ ، والتمرن على تطبيق التأثير الشخصي ، كلها أمور لا بدّ منها لمن يركب الأمر العظيم ويسعى لرفع مستواه .

فعلى الطالب إذن أن يعمل باستمرار لإيجاد توازنه العضوي وفعاليته المفكّرة ، الأمر الذي يضطره إلى التنكّر لبغض ميوله وهجر الكثير من رغباته ، وبكلمة مقتضبة : السيطرة على نفسه .

وليس هذا بالأمر السهل ، فالكائن البشري لا يقوم مختاراً إلا بالجهود التي يجد نفسه مضطراً إلى القيام بها ، فالغرائز ، والمحرضات ، والمخيلة ، والآلية ، تقف كلها لتدافع عن وجودها إذا ظهرت بعض المحاولات التي تمسّ سلطانها ، ولتغلب عليها يجب أن تجرّب مراقبة نفسك طوال نصف يوم ، أي أن تظلّ متنبهاً ، ساهراً على تمييز ما هو معقول مقبول أو معيب شائن في أفكارك وكلامك وأعمالك . وهذه المراقبة الذاتية تشكل المرحلة الأولى في الجهاد لامتلاك النفس .

أنت معتاد ، مثلاً ، أن لا تقوم بأي عمل طوال السهرة . فإذا عقدت العزم في يوم جميل على أن تجلس إلى دروسك كلّ مساء فتكون بذلك قد بدأت تكافح ميلك إلى البطالة ، وسلوكك المعتاد ، وسكون أجهزتك الفكرية . وإذا فتحت كتابك وركّزت انتباهك عليه ، أي أنّك صمّمت على تنفيذ عزمك والسيطرة على نفسك ، فإنّك ستشعر بالتعب في بادئ الأمر ، ولكن عليك ألاّ تلقي بالاً لذلك إذا أردت أن تنجح ، بل جابه هذا العائق بعزم وإصرار كأنك تقوم بتمرين قاسٍ يعطيك القوة . وبالفعل فإن استمرارك في تنفيذ عزمك يكسبك القوة والغلبة على ميولك السابقة ، وسنرى أن عادة امتلاك النفس قد تأصلت فيك ، وأنك ربحت الشوط .

## ٢ - مراقبة النفس

إن مراقبة النفس لمعرفة الأخطاء أمر ليس هناك أعظم فائدة منه ولهذا نشير بممارسته . ومراقبة النفس في البلاد الانكلوساكسونية ، أي فنّ السيطرة



على معبرات الوجه ، والحركات ، والكلام ، تشكل العنصر الأساسي في التربية . إنهم يدخلون عامل السيطرة على النفس في ذهن الولد منذ صغره ، فيكتسب منه هدوءاً ، ومقاومة ، ولامبالاة ، تلك الصفات التي أكسبت الجنس البريطاني صفات خاصة وميزة خليفة بالتقدير .

ولكي تكتسب هذه الصفة الممتازة عليك أن تمرن على إخفاء عواطفك فلا تظهر على قسمات وجهك . . . فسواء سقط شيء على الأرض وأحدث ضجة ، أو وجه إليك أحد الأوباش كلمات مهينة ، أو أنك شعرت بألم فجائي لا تعرف سببه ، عليك أن تظلّ عتفياً بهدوئك ورباطة جأشك ، فلا يلمّ أيُّ أثر على ما يعتلج في صدرك . وعليك في الدرجة الثانية أن تتحدث بثوادة ، فلا تسرع ، وأن تختار عباراتك لتكون مفهومة واضحة ليس فيها لبس أو إبهام .

وتطبيق هذه الإرشادات لا يساعد فقط على تكوين عادة السيطرة على النفس ، بل يتبعها أيضاً هدوء عام للجهاز العصبي ؛ وهكذا تصبح بالتدريج غير قابل للتأثر ، وستشعر أنك أصبحت أكثر قوة وثقة بنفسك وستتم أعمالك اليومية بإتقان .

### ٣ - تنظيم الأعمال

عليك قبل كل شيء أن تنظّم الأمور المتعلقة بحياتك : استعمال الحكمة في التغذية ، التحرك في الهواء الطلق بقليل من الجهد العضلي ، الانتباه لفعالية التنفس والعروق ، ملاحظة قانون الراحة الليلية ، إبعاد كل ما يسبّب التسمم الجسدي والنفسي ، زيادة قوة الانتاج كمية ونوعاً .

إن المرء يستطيع أن يقضي على الخوف من الإجهاد بشرط أن يسير بشكل تدريجي ، وليس العمل الكثير هو الذي يجهد ، بل الفوضى والسير على

غير هدى . فالיום المنظم ، والمنهاج المدروس للشواغل المتتابعة ، والمثابرة دون إسراع ولا تباطؤ لا تنتج تعباً مفرطاً ، ولكن الانحطاط في القوى ، والحمود الفيزيولوجي ، يأتيان في الغالب من الاستعمال الفوضوي لأوقات الفراغ وليس من الفعالية الشديدة . والنوم الهادئ والراحة يأتيان بالتحسن الملموس في المقاومة الجسدية والمرونة الفكرية . ونحن نشير عليك بأن تعتاد التفكير في الأعمال التي يجب أن تقوم بها وتلك التي يجب أن تمتنع عنها ، وأن تصمم العزم مسبقاً على السلوك اللازم حيال هذه أو تلك . وعلى كل فرد أن يستعرض أشغاله ، والصعوبات التي تحول دون إتمامها ، وأن ينفذ مقدماً إلى البواعث التي تضيق الوقت ويسهر على الاستفادة من الاختبارات السابقة ، وأن يعيش ويعمل وفقاً لما عقد العزم عليه ، ويرفض الخضوع للتأثيرات المعاكسة ، وبهذا يكسب استقلاله ، ويصبح عمله نابغاً من نفسه وحدها .

وسنضع هنا بعض الأسئلة اللازمة التي يجب أن يلقيها المرء على نفسه إذا أراد مراقبة أعماله :

- هل استعملت يومي بشكل نافع ؟
- في أي وقت وفي أية مناسبة حاولت إضاعة الوقت ؟
- هل كنت دائم الانتباه أثناء عملي ومنصرفاً إلى ما أقوم به ؟
- هل قمت اليوم بجهد لتقوية النفس واكتساب المعلومات المفيدة ؟
- هل هناك أسباب لتبديد الجهد وإضاعته أستطيع الاحتراز منها ؟
- هل أنا متلائم مع مقاصدي ؟
- هل زادت معرفتي ؟
- هل أنا هادئ مفكر طوال النهار ؟
- هل استسلمت لتأثير الغير وقيادته ؟

هل أنا متساهل في تبديد طاقتي على غير جدوى ؟  
ونحن لا نشكّ في أن المبتدئ سيجد صعوبة في القيام إلى عمله في الساعة  
المقرّرة ويظلّ متابعاً هذا العمل إلى نهايته دون تأفف أو ضجر ، ولكنّ العادة ،  
والرغبة في العمل تجعلانه يتغلب على تأفّفه . وإذا كان الأمر متعلقاً بعمل  
مادي لا يحتاج إلى انتباه كامل فإن البدء بهذا العمل سيكون متعباً ، والأمر  
أكثر صعوبة إذا تعلق بعمل يحتاج إلى جهد وتفكير وإبداع . ولكنّ الرجل  
الذي ينصرف عن المسرات الوقتية ، ويدير ظهره لما يضعف همته ، ويغلق  
أذنيه عن كلّ ما يلهيه ، لا بدّ أن تندفع قوّته الذاتية ونحرج من مكنمها  
لتقوم بعملها الناجح .

وقد كتب الدكتور انكوس فصلاً مائعاً يصف فيه جهاد المرء للتغلب  
على الصعوبات والمحرضات فقال :

« لنفرض أنّك عدت إلى عملك الفكري بعد ملاحظة متتابعة وأزمات  
كثيرة من الكسل والتشاؤم ، وقد تصوّرت أن الجهد الإرادي الذي بذلته  
للوصول إلى حالتك هذه هو الضرورة الوحيدة ، وأن كلّ شيء سيسير بعد  
الآن دون عائق .

« ولكنك ما كدت تبدأ بالكتابة أو بالرسم حتى شعرت برغبة جامحة  
تدفعك إلى الخروج والنزهة ، فهناك النسيم العليل والمناظر الجميلة والجو  
الدافيء الحالم الذي يجعل فكرك تتضح هناك وتتلور أكثر من البيت ،  
ولكنك لو لم تكن معتاداً هذه الرغبة بشكل غريزي لأسرعت بالنهوض  
وخرجت ، وتكون بذلك قد سقطت في الفخّ الذي نصبه لك الكائن الغريزي  
الذي أرهقته الراحة الجسدية ، وبذلك يكون المركز الغريزي الذي يحذ في  
الخروج والسير وسيلته المميزة في العمل قد جدد يقطّلك .

« ولنفرض أنّك تعرف هذا الفخ فلم تنخدع به ، ودفعتك لإرادتك

إلى البقاء وإتمام العمل الذي تودّ البدء به ، فعند ذلك يظهر عمل الكائن الغريزي بشكل آخر . إن حاجة العمل الجسدي قد اختفت كأن ذلك قد حدث بفعل ساجر ، ولكنك بدأت تشعر بعطش عنيف بنسبة ازدياد العمل العقلي ، وهنا أيضاً نجد فجأة قد نصبه لك المركز الغريزي لأن كل جرعة تتناولها من المائع تجرّ قسماً من القوة العصبية في تلك اللحظة إلى الدماغ بحيث تؤخر قليلاً ما أردت بتحقيقه .

« ولكنك سيطرت أيضاً على هذا الإحساس وبدأ قلمك يكتب على الورقة ، وعند ذلك نشطت المراكز الغريزية الأخرى إلى العمل . إن الحاجات الجسدية قد سكنت ولكن التأثيرات العاطفية جاءت تحلّ محلها ، وبدأت صور الكفاح الماضي ، والمحبة القديمة ، وأطماع الغد ، ترتسم شيئاً فشيئاً ، وإذا بك تشعر بقوة لا تقاوم تدفعك إلى إلقاء القلم ، والاستلقاء لتترك روحك تسير سابحة في الهدوء الكئيب أو في الأحلام العنيفة ، مستعرضاً ما مرّ عليك ، مستعيداً ذكريات الماضي ، مفكراً بآمال المستقبل .

« كم من شبان قليلي الخبرة قد استسلموا لهذا الإحساس وظلّ عملهم معلقاً غير تام ! . . إنها أفعال منعكسة لا يمكن السيطرة عليها إلاّ بعادة التنظيم ، ويساعد عامل السنّ على ذلك كثيراً .

« إنك إذا عرفت أن تقاوم ، أثناء عملك ، الغضب ، والهاياج العصبي ، والتأثر العاطفي ، وأردت متابعة طريقك ، فإنك تتوقف فجأة ، وقد شعت في نفسك فكرة بديعة تفتح لك آفاقاً واسعة غير مطروقة ، ثم تأتيك فكرة أخرى ، ثم سلسلة من الأفكار تجعلك تسرع إلى قلمك أو لوحتك لتسجل ملاحظتك . . . ولكنك تكون قد ابتعدت عن موضوعك الأول ، وحين تعود إلى نفسك يكون دماغك قد نهكه الجهد الذي بذله ولا تستطيع أن تتقدم بعيداً .

« هذه هي حقيقة طريقة الفعل المنعكس في الكرة الفكرية التي لم تشأ أن تخضع للإرادة » .

#### ٤ - مراقبة المخيلة

إن استعمال المخيلة للتذكر ، أو التصنيف ، أو التفكير بالذكريات ، أو الملاحظات والمعلومات ، أو لإيجاد حل لمشكلة مستعصية ، يكون استعمالاً مفيداً . ونحن متأكدون أن الفعالية الواعية للمخيلة تؤثر بشكل حسن على تفتح جميع عناصر الذكاء . وبعد ، فكيف نستطيع بدون المخيلة أن نتبصر ، ونأمر ، وننظم ؟

أما ما يجب مراقبته فهي الصور العفوية الناتجة عن ميولنا وتأثرنا ، لأن هذه الصور تشوّء الحقائق وتضل قوة الحكم . ومن يجد في نفسه دافعاً نحو فن ، أو علم ، أو مهنة ، يتخيل نفسه مالكاً لجميع الاستعدادات التي يتطلبها ميله . وليس التفاؤل الذي يجعلنا نتصور أن كل شيء سيم وفقاً لآمالنا ، والتشاؤم الذي يوسع إمكانات الإخفاق ، سوى حالتي خياليتين تسير الأولى منهما بثقة وابتسام وتسير الثانية بإهمال وحزن .

وقد حذّرنا القارئ مما يدعى « أحلام المستقبل » . ونحن نشير عليه هنا أن يؤسس كل مشاريعه ، ومخططاته ، ومقاصده على معلومات أكيدة واضحة ، والخط لا يتسم إلا للجسورين البارين المحترسين ولأولئك الذين لا تجعلهم العفوية والمخيلة يندفعون في طريق المغامرة .

#### ٥ - التوجيه الرزين للتفكير

يعتقد بعض علماء النفس أن التفكير لا يؤثر فقط على الذين صدر عنهم بل على أولئك الذين يكونون موضع التفكير أيضاً . ونحن نشاركهم هذا الرأي

وربما شاركنا بعض القراء . ولكن لنفرض أنه رأي خاطيء ولنعد بأهمية التفكير إلى دوره الداخلي . فمما لا شك فيه أن عملية قيادة التفكير تؤلف لكل فرد أفضل وسيلة لتحسين مصيره . والتوجيه الرزين للتفكير يسمح لنا بالاتجاه نحو غاية واحدة في جميع مقاصدنا وأعمالنا . وليس هناك من شيء يمكن الوصول إليه في يوم واحد ، ولكن يمكن بلوغه بسرعة وضبط إذا استطعنا إتقان تطبيق ما مر معنا من تعليمات . فكل باعث أو إلهام لا بد أن ينتج عن سبب أو عدة أسباب داخلية ، ومحاولة تمييز هذه الأسباب أو معرفة مصادر أفكارنا المعتادة أو غير المألوفة هي الخطوة الأولى نحو إمكان توجيه هذه الأفكار وقيادتها . ومعرفة استعمال الوقت رغم المؤثرات المثبطة تقودنا بسرعة إلى السيطرة على التفكير .

وهناك مراحل ثلاث يجب اجتيازها للوصول إلى هذا الهدف :  
 فالمرحلة الأولى نبلغها حين نكتسب القدرة على الانغماس في العمل إلى درجة ننسى فيها كل ما يجري حولنا من ضجة أو حركة أو حديث .  
 والثانية تهدف إلى إمكان التفكير بقضية معينة أطول وقت ممكن وفي أية لحظة كانت دون أن يتحول انتباهنا عنها .  
 والمرحلة الثالثة هي التوصل إلى صفاء الروح بصرف النظر عن جميع المؤثرات .

والتعليم الدائري هو وحده الذي يجعلنا نضل إلى كل ذلك ، ولكنه يحتاج إلى كثير من الإرادة القوية والاستمرار . وليس هناك شيء مستحيل على من صمم أن يبلغ الكمال ويكون شيئاً مذكوراً .

## النجاح في تحقيق الامور

### ١ - الأساس

حين نتكلم عن التطبيق العملي فإننا نستحضر في أذهاننا صور أناس قد انغمسوا في أعمالهم وانصرفوا إليها ، وهذا الانغماس ضروري ولكنه غير كاف لأن التطبيق العملي لا يكون ذا فائدة إلا بشرط أن يضمّ الفعالية الكاملة للروح وتركيز كلّ المصادر النفسية على الفهم والتنفيذ . وحين تكون كلّ خصائصك مستيقظة هادفة إلى الحصول على نتيجة ما فأنت في حالة تطبيق عملي . ويكفيك للاحتفاظ بهذه الحالة أن تسعى دون كلال للانصراف إليها رغم الميول التي تشدّ بك نحو الأوتوماتيكية الآلية ، والأعمال الأكثر بساطة يمكن أن توفر هذه الفرصة ، وستجد كلّ الخير في العمل بطريقة مفكرة واعية . وقد قال برنتيس مولفورد : « عندما كنت أحفر لأول مرة في حياتي منجماً من الذهب في كاليفورنيا ، قال لي عامل قديم من عمال المعادن : أيها الشاب ، أنت تجهد نفسك بشكل سيء ، عليك أن تضع كثيراً من ذكائك في معولك .

» وحين فكرت بهذه الكلمة رأيت أن عملي يحتاج إلى التعاون بين الذكاء والعضلات . يحتاج الذكاء لقيادة العضلات ، ويحتاجه لوضع الرفش في المكان الذي يستطيع فيه أن يرفع كثيراً من التراب بقليل من القوة ، ويحتاجه لقذف التراب إلى خارج الحفرة . وقد رأيت أنني كلما استكثرت من وضع التفكير في المعول فإنني أحفر بصورة أفضل ويصبح العمل لعباً بالنسبة إليّ وأستطيع الاستمرار به . ورأيت أيضاً أنه كلما تحولت تفكيري عن عملي يصبح صعباً عليّ .

ترينا هذه الملاحظة أن العمل الحالي من التفكير لا يقود إلى نتيجة .  
وأكثر المشاكل التي تفرضها الحياة علينا تتوقف بشكل حاسم على الحيوية  
التي نضعها في بحثنا عن الحلول . وهنا تظهر بوضوح فائدة التصميم على  
التقدم ، هذا التصميم الذي يجعلنا نسير بطريقة مفكرة ، محاولين في الوقت  
نفسه اكتساب الاتقان والسرعة والمهارة . وتطبيق ذلك لا يحول الاخفاق  
إلى نجاح فقط ولكنه يحارب الرتابة في الأعمال المضجرة .

ومعظم الذين فرضت عليهم الظروف أعمالاً لا يميلون إليها يعتقدون  
أنه يجب عليهم أن يشعروا بالميل نحوها أولاً ليكتسبوا مهارة فيها ، والممارسة  
تنتج المهارة وهذه بدورها تنتج الميل ، وهكذا يجب المرء أعمالاً اضطرته  
الظروف إلى القيام بها دون رغبة ، فيدأب على تنفيذها بجد . وليس هذا  
بالنتيجة القليلة لأن من الممكن أن تصبح نقطة الانطلاق .

## ٢- وحدة النجاح

إذا كان صحيحاً أن النجاح العام يتألف من عدة نجاحات ثانوية فإن  
كل مهمة تنتهي إلى خير نستطيع أن ندعوها وحدة النجاح . إن كل مسابقة  
تعالج بنجاح في الامتحانات يكون لها أثرها في النتيجة النهائية . وفي حصيلة  
الحساب التجاري الشهري يكون لكل صفقة منفردة رقمها الخاص في  
المجموع العام . وهكذا فإن كل صفة تهذب وتقوى ، وكل واجب يومي  
يتمم بإتقان ، يؤثران على مجموع الصفات والخصائص التي تساعد على النجاح .  
لنفرض أن هناك شاباً يرغب في توسيع أفقه ولكنه لم يقرر المصير  
النهائي الذي يلائمه ، فإنه يهدف في أول الأمر إلى الحصول على وضعية  
مرتفعة قليلاً عن وضعيته الحالية ، وإذا كان هناك امتحان عليه أن يجتازه  
فإن مجموع العلامات التي يجب أن يكسبها لن يوقفه عند حد ، فهو يعلم



أنه يستطيع زيادة معلوماته كل يوم ، وأنه يستطيع أن يكتسب في فترة محدودة جميع المعارف اللازمة لنجاحه . وإذا كان غير معتاد القراءة فإنه سيجد بعض الصعوبة في بادية الأمر ولكن العادة تساعدته في التغلب على الصعوبة ، ويألف الكتاب ، ويشعر بلذة فائقة في الدرس .

والنجاح مرجح لكل شخص صمم على أن يصبح خبيراً في عمله ، ويكفيه أن يعقد العزم ، وينفذ الشروط المطلوبة ويقوم بالخطوات اللازمة .

### ٣ - اختيار العمل

إن كثيراً من الناس يضعون مسألة الدخل وحدها نصب أعينهم ولا يهتمون ، من بين جميع الأعمال المعروضة عليهم ، بسوى العمل الذي يؤمن لهم أكبر قدر من الربح المادي ، إنهم لا يرون النجاح إلا في اكتساب الثروة . وهناك آخرون لا يشعرون بسرور إذا لم يمارسوا عملاً يميلون إليه وتأتي قضية المال في الدرجة الثانية بالنسبة إليهم . ونحن لا نشك لحظة في ضرورة اتباع الشخص للعمل الذي يميل إليه ، ولما كانت أمزجة الناس وميولهم تختلف لاعتبارات كثيرة فإننا نرى من اللازم تصنيفهم إلى نماذج نجملها بما يلي :

النموذج الأول - لا يتطلب في حياته سوى ما يتيح له العيش بسلام ، وهدفه في الحياة أن يقوم بعمل سهل التنفيذ فلا يتطلب جهداً جسدياً أو عقلياً . وهذا النوع من الناس يلائمه منصب إداري ذو راتب معين : فإذا حصل عليه بلغ النجاح .

النموذج الثاني - إن كلمة النجاح لا تتضمن عند هذا النموذج من الناس فكرة التفوق المادي فقط بل تتضمن أيضاً تلبية حاجة بناءة للحساسية الفكرية : أي اكتساب معرفة خارقة بعمل ما يتطلب حيوية وذوقاً جمالياً . ومكان هذا الصنف من الناس بين المهندسين والمزخرفين أو بين الكتاب والرسمين .

إن كلّ همّة أن يرفع مستواه وأن يتطلع إلى فوق رغم ما في ذلك من أخطار ، وهو يبعثر طاقاته في أكثر الأحيان محاولاً الصعود إلى قمم عسيرة على مواهبه .  
 النموذج الثالث - يضمّ جميع أولئك الذين تحملهم فعايتهم المحققة على اختراع أو تنظيم الأجهزة في جميع الميادين التي يميلون إلى العمل فيها .  
 لهم يجدون حلولاً للمشاكل العملية أفضل من غيرهم . ويخرج منهم الأوّال ، والمهندس الحاذق ، والبائع ، وخالق الأعمال ، والممثل النابغ ، والدبلوماسي الداهية . ولكن هذا النموذج يبعثر انتباهه ويقسمه على كثير من القضايا ، ولكي ينجح عليه أن يركّز انتباهه على شيء معين .

النموذج الرابع - إنّه الأكثر كفاً لأنّه يتحرك آلياً ضدّ كلّ معاكسة ، وكلّ همّة أن يفرض نفسه ، ويحارب ، ويسعى إلى السيطرة . وهو يكافح بجرأة في سبيل مصالحه إذا كانت أنانيته تحتفظ بشكلها البدائي المادي ؛ ولكنه ينسى نفسه في بعض الأحيان ليحارب في سبيل قضية شخصية .  
 أمّا إذا كان قليل الثقافة فإنّ عنايته تنصبّ على المواد الخام ليكيفها وفقاً لذوقه ويفرض عليها الشكل الذي يستهويه ، ويكون عندئذ حدّاداً أو سباكاً أو مقصب أحجار . وإذا كان مستواه العقلي مرتفعاً فإنّه يهاجم أشكال الشرّ على أنواعها فيكون شرطياً أو جراحاً أو مصلحاً . وهذا الصنف من الناس يكون عديم الشفقة ، يضحى بكلّ من يقف في طريقه . ومن المؤسف أنّ الانسانية لم تتخلص بعد من هذا الصنف من الرجال ، فهناك الدكتاتوريون والغزاة الذين يستثمرون ويقتلون الآلاف في سبيل أطماعهم .

إن اعتياد الهدوء ، وضبط النفس ، والتربية الفلسفية ، وعادة الحذر والاحتراش يمكن أن تقرر التوازن عند هذا الصنف من الناس .

النموذج الخامس - يهدف إلى الاستقلال والتخلص من كلّ سيطرة ، فهو يخضع للقوانين والمبادئ ذات الصبغة الإنسانية الشرعيّة ، ولكنه لا يطبق

سلطة الغير التي تضايقه ، ولهذا يفضل أن يتعب ليطير بجناحيه بدلاً من أن يطير بجناحي غيره ، ولا يعيش على أجره يأخذها من الناس ، ومن ناحية ثانية فإنه لا يجب أن يقوم بقيادة الغير ، فمكانه إذن بين رجال الأعمال كوسيط أو سمسار . الخ . وطبيعة هذا النموذج يمكن أن تتقوى تدريجاً إذا عرف أثناء تلمذته أن يستفيد ويختبر ويحتمل .

وقد عرضنا هذه النماذج على أنظار القارئ لتفتّح مخيلته وليجد فيها عوناً على وعي الميول التي توجهه .

#### ٤ - الاستعلام

إذا تجهّز المرء بجميع المعلومات التي يحتاجها في عمله يصبح بإمكانه حذف معظم العناصر التي تعيق نجاحه . وعليه لأجل ذلك أن يبذل عناية خاصة لمرحلة الاستعلام التي تسبق التنفيذ . وهكذا نرى أن اختيار مهنة أو عمل يحتاج إلى دراسة مسبقة . وهذه الدراسة تستهدف شيئين هامّين :

أ - هل أن العمل الذي نريد القيام به يتيح لنا الحصول على النتيجة النهائية للهدف الذي نسعى إليه ؟ . إن المصدر الأكثر صحة للمعلومات المفيدة هو الرجل الذي سار قبلنا على الطريق . اذهب إلى الذين يقومون بالمهنة التي وقع اختيارك عليها وانظر إليهم كيف يعملون ، وحاول أن توطّد علاقات شخصية مع عدّة منهم ، وأن تجعلهم يتكلمون عن عملهم ، واصغ إلى ما يقوله أهل الخبرة . وليس سوى ذلك يمكنك من الحصول على وثائق مفصلة حقيقية .

ب - لكي تدرس قيمة كل نوع من العمل عليك أن تمارسه عملياً ، أي أن تدخل فيه كعامل أو معاون . ومن الخطر أن تفتتح عملاً ، فندقاً أو مكتبة مثلاً ، دون أن تكون مطلعاً على دقائق المهنة ، وقد قيل : إن الحظّ يتسم للجسورين . ونرى نحن أن هذه فكرة خاطئة يكثر ضحاياها . والحقيقة

أن الحظّ يتسم طويلاً للجسورين الباردين المتزنين .

## ٥ - العزم

إن العمل والوقت يتيحان ملء الفراغ ، واكتساب الوسائل ، واجتياز المراحل ، أما ما يجب أن تعقد عليه العزم فهو « السير على الطريق » . وقد رأينا أن النجاح في أي شيء يحتاج إلى مستوى من المعلومات أكثر ارتفاعاً ، ومعرفة فنية أكثر اتساعاً .

عليك أن تصمّم على استعمال وقتك في العمليات اللازمة لتحصل على المعارف التي تساعدك في عملك . ومدة قليلة من الاجتهاد والعزم تجعل الرجل العادي خبيراً بالعمل الذي يريده .

## ٦ - العمل

عندما يحاول المرء تنفيذ مخططه وفقاً لأسلوب صالح يحفظ له وقته فإنّ العوائق والقيود تطلّ برأسها ، وما إن يتغلّب على العوائق الداخلية حتى تعرّضه العوائق الخارجية .

إنّ الإيحاء الذاتي يمكن أن يقدم هنا خدمات حقيقية بشرط ألا تنتظر منه إلا ما يمكن أن يعطيه ، والمطلوب من الإيحاء الذاتي أن يخلق ويكون الصور الصالحة لزيادة الثبات في تنفيذ أي عمل تريد القيام به . ولكن ما هي الصور التي يجب أن تخلقها ؟ . . عليك أن تخلق أولاً صوراً النتيجة المرجوة وذلك لتحرض طموحك . ثم صورة السرور الملازم لفرض أي عمل على نفسك لأنك إذا لم تشعر بسرور العمل فلا يمكن أن تنجح . وبعد ذلك صورة العاطفة المؤلمة أو الحسرة التي تشعر بها لحرمانك من بعض ملذاتك في سبيل الانصراف إلى ما أنت بسبيله . والإيحاء الذاتي لا يتمّ إلاّ بشرط أن تنقل

تفكيرك إلى الصور الملائمة ، وأن تعيشها بجرارة وتلازمها إذا استطعت .  
 وفكرة المنفعة التي سيحصل عليها المرء عندما يقوم إلى عمله في الساعة المقررة ،  
 وينصرف إليها بكلّ كيانه طوال يومه بحيث لا يشعر بشيء مما حوله ،  
 هي أعظم الإيحاءات الذاتية وأجداها .

## ٧ - الإصرار

ينتج النجاح في جميع الأعمال من معرفتك كيف « تصر » على عملك  
 وتستمر به . وبهذا تكسب الاختبار ، وتربح الزبائن ، وتغنم الفرصة .  
 وما من رجل يصّر على عمل إلا وينتهي إليه .  
 والإصرار ، كجميع مظاهر الإرادة ، نجد أصوله في الروح التي تعتاد  
 ممارستها . والفرص التي تسهل ذلك كثيرة . فهناك مثلاً نص استعصى عليك  
 فهمه ، فبدلاً من الانصراف عنه إلى غيره تستطيع أن تكرس له ساعة من  
 وقت فراغك ، وسترى أن مغاليقه تفتح أمامك . حلل النص كلمة كلمة ،  
 واختصر الشرح بشكل واضح ، وعدّ إلى دراسته وتفهمه كلما سنحت  
 الفرصة ، وسترى أن إصرارك على فهمه يمزق الصعوبات ويبددها ، ولا  
 تنس أن قطرة الماء المتتابعة تحفر أخدوداً في الصخر الأصم .

## النجاح الشخصي

### ١ - استعدادات أوليّة

إن التأثير الناجح ، وإيحاء الثقة ، والاحترام ، ومختلف درجات التعاطف ، ومعرفة التأثير على أفكار الغير تلعب كلها دوراً عظيماً في كلّ مراحل الحياة . وهناك بعض الصفات الجسدية البهتة كتكوين الوجه ، والبنية الجسدية ، ونظافة المظهر ، وأناقاة الثياب ، تلعب دورها أيضاً . وللاستفادة من كلّ هذه الصفات علينا ألا نهمل شيئاً يؤثر على نظر أولئك الذين جعلتهم الظروف في طريقنا وارتبطنا معهم بعمل . ولا ينبغي إهمال القواعد الصحية التامة وإصلاح المظهر الخارجي ، ولكن العناصر الأساسية في النجاح هي العناصر النفسية ، وفي الدرجة الأولى تقف التربية .

ويمكننا تعريف التربية بأنها معرفة التكلم والتصرف بفطنة واحتراس في جميع الظروف . ولا نقصد بذلك أن يكون المرء نسخة تقليدية عن بعض اللطفاء الذين يحسنون الحديث ويكيفون مواقفهم حسب الظروف ، بل أن يستوحي قانون اللياقة وفقاً للاختبار ويستهدف الكياسة في علاقاته مع الناس . والإرشادات العامة لقانون اللياقة تتألف من عدم النزق حيال كبيرى السن ، والجنس الآخر ، ومع الأولاد ، وأن يتوسل المرء بالبراهين ، والتدرج في الإفهام ، والرصانة ، والبشاشة ، والمجاملة . وأهمية اللياقة ليست فقط في العلاقات التي يعقدها الفرد مع الناس في سبيل مهنته أو تجارته بل أن يجعلها دستوراً له في حياته اليومية .

ولكي تتكلم لغة الاختصاصيين الفنية في الإيحاء فإن مراعاة قواعد التربية

الصالحة تتيح خلق ما يدعى الحالة الجاذبة حيال جميع من يعينهم الأمر ، وبالنتيجة تخلق التعاطف ، وتستميل الناس ، وتفتح الباب في كل دماغ أمام بذرة الأفكار التي نريد أن نجعلها تتفتح . ونحن لا نريد هنا أن نستعرض تفاصيل « العرف واللياقة » فنحيل القارئ إلى أحد الكتب التي تبحث هذا الموضوع ونشير عليه أن يدرسه بدقة .

والفرد الراغب في إكمال وإتقان وسائل النجاح الشخصي عليه أن يتقن قواعد اللغة ، ووضوح الكلام وسهولته ، لأن في ذلك تكلمة ضرورية لتربية النفس .

## ٢ - الهدوء والتحفظ

إنّ الهدوء عامل مهمّ من عوامل النجاح ، وهو أفضل وسيلة لتبقى بمنجى من المؤثرات الخارجية ، فلا يترك العنف ولا تدهشك المرأة ، وكلّ فرد يتحلّى بالهدوء يشيع حوله أثراً من الطمأنينة ، ويكون وجوده لطيفاً ، مرغوباً فيه ، حيث يبحث عنه الناس ويبتعد المهتاجون الذين يعيشون في القوضى والتعب ، فالهدوء يؤثر ويستميل .

ومعظم الخاضعين لسيطرة أعصابهم يتخيّلون أنّه يستحيل عليهم التغلب على طبيعتهم ، ولكنهم إذا خصّصوا ساعة من يومهم ، ولمدة ثلاثة أشهر ، في سبيل التخلص من هذا العيب فإنّهم سيجدون أنفسهم قد تخلّصوا منه تماماً . وهذه إحدى الحالات الأكثر خطراً يرونها لنا كريبه - جامان في أحد كتبه . قال : « بينما كنت أتحدث مع مدير أحد مستشفيات المجانين إذ تقدّم إلينا أحد هؤلاء وقال :

— إنّي أشعر اليوم بالرغبة في تمزيق ثيابي .

فأجابه المدير :

— أنت تذكر بماذا توعدتك . فإذا عدت إلى تمزيق ثيابك فسأجبرك على الاستحمام طوال ثلاث ساعات .

فاتبع المجنون ببطء دون أن يفوه بكلمة ، فالحمام الفاتر لمدة طويلة منهك جداً ، ويستعملونه خصوصاً مع المجانين الهائجين الذين يلجأون إلى العنف ، فهو علاج وقصاص معاً للذين تصيبهم الأزمات الحادة .

وكان من عادة هذا المجنون أن يمزق ثيابه عدة مرات بالشهر ، وكانوا يجبرونه على الاستحمام ويزيدون المدة في كل مرة ، ولهذا أصبح يخاف من ذلك . وقد ظهرت جدوى هذه المعالجة بتباعد أزمات الجنون تدريجاً . ولما عدت إلى المأوى بعد عدة أسابيع كان همي الأول أن أستمع عن الثياب إذا كانت قد مزقت . فأجابني المدير : كلا لأنه قاوم وانتصر .

وعند ذلك قلت في نفسي : إذا كان سلوك المجانين يمكن إصلاحه ، فكيف نستبعد قدرتنا في السيطرة على أنفسنا ، وبالنتيجة على مصيرنا ؟

والعظة الأخلاقية المستخرجة من حكاية العالم النفسي كريبه — جامان تدعو إلى التأمل في حالة أولئك الذين يعتقدون أن اكتساب الهدوء مستحيل . لأنه ممكن وليس بمستحيل ، بشرط أن تطمح إلى الهدوء لتصبح الجهود خفيفة هينة . صمم على الوصول إلى درجة لا يمكن لشخص أو شيء فيها أن يمنعك من الاستقرار ، واجعل من تصميمك وعزمك مثلاً أو قضية جدارة شخصية ، وحين تشعر بأي دافع إلى الثورة والهياج فلا تستكن بل قاوم ما استطعت وستجد نفسك بعد قليل مسيطراً على نفسك وأعصابك . وهناك أنواع عديدة من التمارين الخاصة تساعد على اكتساب الهدوء .

ولن نتحدث هنا إلا عن اثنين لا يستلزمان تكريس وقت خاص . فالأول يقضي بأن تتكلم دائماً بتمهل واتزان دون إسراع مهما كانت الظروف ، وهذا سهل إذا كان موضوع الحديث سهلاً دمثاً . ولكنك إذا تخلّيت عن



مراقبة نفسك فإن الميل إلى الإسراع بالكلام سيدفعك إلى ذلك . وإذا كنت لم تسيطر قبلاً على هذا الميل حينما كان الأمر سهلاً فإنك لن تستطيع الوصول إلى بلوغ أمنيته في السيطرة إلا بجهد كبير .

أما التمرين الثاني فهو اعتياد إرخاء العضلات لإرخاء تاماً . وهناك وقت خاص بذلك هو ساعة القيلولة اليومية أو النوم ليلاً ، حيث تتمدد ، وتكف عن الحركة ، وتتخيل نفسك كتلة جامدة ملقاة لا حياة فيها .

والتحفظ كذلك يساعد على النجاح الشخصي ، لأن الرجل المتحفظ يحتفظ بسرّ مبادئه الموجهة ، وفلسفته في الحياة ، ونظراته الخاصة إلى الكائنات والأشياء ، ومشاريعه أو مطامعه العميقة . إنه يتجنب الحديث عن نفسه ويبحث الآخرين على إبراز أفكارهم دون أن يوجه إليهم أسئلة تفضح غرضه . بل يستعلم عن آرائهم في هذه القضية أو تلك بطريقة لبقة .

والتحفظ يمنع «رفع الكلفة» ويقضي بالاعتدال ، ويكسب روح الملاحظة ، والقدرة على التحليل ، وتمييز الطباع ، الأمر الذي يجعل المتحلي به أبعد ما يكون عن الوقوع في شرك الغير وأكثر تجنباً لكل ما يعود عليه بالشر .

### ٣ - الصلابة

إن الصلابة هي الاستمرار والثابرة على التصرف بطريقة مقصودة والسير في طريق مرسوم رغم جميع المحرضات والبواعث التي تزين للمرء الابتعاد عن هذا الطريق أو أن تزل رجله فيه . فالصلابة إذن تفترض ، كشرط أولي ، القبول بقواعد محكمة يلتزمها المرء عن قصد وإصرار . والصفة الحازمة توحى نوعاً من الاعتبار لا يحصل عليه المائعون والعاطلون من الصلابة ، لأن هؤلاء يتركون زمامهم لغيرهم ، ويقادون بسهولة ، ويجبرون على العمل ضد مصالحهم . ومن ناحية أخرى فإن عديم الصلابة لا يوحى أي ثقة مهما كانت

مقاصده سليمة ونبيلة ، لأنه إذا وعد عن صدق وخلوص نية فإن وعوده تتلاشى عند أقل نسمة معاكسة ولذلك لا يمكن الاعتماد عليه .

ولكي يربح المرء معركة الاستقرار والاستمرار عليه أن يسيطر سيطرة كافية على المقاومات الصادرة عن الداخل — أي عن الميول الشخصية — وبذلك يصبح من السهل التغلب على المؤثرات الخارجية — أي على إلهاءات الغير — أما المران فيقوم بعمل الباقي .

إن الفرصة المتاحة لمقاومة تحريض الاتجاهات المعاكسة يجب أن تُغتَم كفرصة لتمرين مقوٍ ، حيث يتعلّم المرء أن يرفض طلباً وهو يتسم ، وأن يتمسك برفضه دون أن تفارقه البشاشة ، ويتجنب كل مناقشة أو عرض للأسباب الموجبة . وهناك فنٌ يُكتسب بصعوبة ويقضي بأن تجابه الاشتزاز بتعبير حاذق عن الأسف ، وتتخلص بلباقة . وعليك في أول الأمر ألا تهتم كثيراً بالتأثير الحاصل ، وربما وصفت بالعناد أو بعدم الميل إلى الاختلاط بالناس ، ولكننا نعدّ هذه الصفة تقدماً ، لأن الشهرة السيئة التي يمكن أن توصف بها تدلّ على عدم الضعف أو الخضوع للغير .

وهناك نوع آخر من التمارين يعرض لنا عند وقوع الجدل أو التحريض ، فعلى المرء أن يسلّح نفسه بالهدوء التام والعزم الثابت لئلاّ يخفق أو تصيبه الحيرة عند وجود الحجج المقنعة المفاجئة ، وأن يتمسك بوجهة نظره التي يعتبرها صحيحة ، فيفحص الآراء المعاكسة بهدوء ، ويحجب متمهلاً محدداً رأيه وما عقد العزم عليه . وبقدر هبوط المجادلات غير المفيدة تتسع القفزة نحو النتيجة النهائية .

وجميع أبحاث المغناطيسية الشخصية تأمر بإيجاد ما يسمّى « المواقف الثابتة » كعادة النظر المركز الذي يقضي بالتطلع إلى الشخص الذي نخدّثه من النقطة التي تجمع زوايا العين الداخلية . ولهذا العمل أهمية كبيرة ولكنّه

لا يشكل ، كما يعتقد البعض ، وسيلة سحرية للتأثير على الغير . إنه يساعد من يستعمله على تركيز تفكيره ، ومن ناحية أخرى فهو يستولي على انتباه من يتحدث إليه ، ولكن العين الأكثر ثباتاً لا تؤثر مطلقاً إذا كانت النفسية التي وراء العين ينقصها العزم والقوة . وليست العينان هما اللتان تسحران بل هو النشاط الإرادي الذي تعبر عنه العينان ، ولهذا فإن كلمتنا الأخيرة هي : إن تربية الصلابة الباطنية أفضل من التصنع الظاهر .

#### ٤ - فهم الطباع

إذا أردت التأثير على أحد الأفراد ؛ ولكي تكون على اتفاق مع الشخص الذي تلتقي به كل يوم - كشريكك مثلاً - ؛ ولكي تحسب حساب ما يمكن أن تنتظره من كل إنسان أو تتفق مع أشخاص يتوقف عليهم عملك ، فإن بسيكولوجية الملاحظة تقدم لك خدمات عظيمة . إنها تهدف إلى إدراك مركبات طبع كل فرد ، وفهم أعماله المقصودة والعفوية والأفعال المنعكسة التي تحصل عند هذه الاحتمالات أو تلك ، وما يستحسنه وما ينفر منه ، وما يستطيع عمله أو لا يستطيع . ولكن على أي شيء يركز هذا الحدس أو الإدراك المسبق ؟ إنه يركز على ما يكشف عنه الشخص نفسه بصورة لا واعية ، وذلك بهيئته ، ومعبراته ، ونبرات صوته ، ولغته ، ونظراته ، وسلوكه العام . ومن المعلوم أن الناس لا يعرف بعضهم بعضاً معرفة كاملة بواسطة المراسلة ، ولكن كل فرد يستطيع أن يلاحظ من هم حوله ويحاول أن يفهمهم . وهذه المهمة لا تحتاج إلى موهبة غير عادية من التغلغل في أعماق النفوس ، لأن معظم الناس يكشفون عن خباياهم بأنفسهم ويظهرون انفتاحاً قليلاً أو تلقائياً تكون كافية لدراستهم يومياً ولمدة أسبوع أو أسبوعين ، وهذا الوقت كاف لمعرفة أكثر نواحي شخصيتهم .

ولكي ترتّب أو تفسر ملاحظتك بشكل موافق فإن من مصلحتك أن توجه بحثك بالتتابع نحو المواضيع الثلاثة الآتية :

أ - تعيين المظهر الذي يحاول الشخص الظهور به .

ب - تحديد ما يتخيل أنه يعرف ، ويستطيع ، ويستحق ، الخ .

ج - تعيين ماهيته ، وما يعرف ، وما يستطيع عمله حقيقة . وسندرس كلاً من هذه المواضيع بشيء من الاقتضاب .

أ - المظهر الذي يحاول الشخص الظهور به - من المؤكّد أن معظم الكائنات البشرية تهتمّ بما يعتقد الناس بها أكثر من اهتمامها بصفاتها الحقيقية . وهؤلاء الناس يهتمون قليلاً بالتحقق من وجود عيب أو نقص إذا كان مجهولاً من الآخرين ، ويكون عزاؤهم أن هذا العيب لا يراه الناس ولذلك نراهم يتحدثون ويعملون بشكل يبعد عنهم أي شك ، وهذا الاهتمام بإخفاء النقص يشكّل دلائل ممتازة لمن يعرف أن يفتح عينيه وأذنيه . والشخص الذي يرغب باكتساب بعض الفوائد ويعجز عن تحقيقها فإنه يجد في الغالب عزاء إذا استطاع أن يخدع الناس ويجعلهم يعتقدون أنه يملك هذه الفوائد . وقد يستطيع الذين يدأبون ، عن وعي ولهدف معين ، على الظهور بمظهر شخص آخر يختلف عن شخصيتهم ، أن يخدعوا الناس . ومن هنا تأتي فائدة الاهتمام بالشخص ، وتحليله ، وسبر أغواره لأنه ألبس شخصيته الحقيقية قناعاً مموهاً يجب اختراقه للوصول إلى ما يكمن وراءه . وعليك في هذه الحالة أن تحلّل أقواله ، وأن تتساءل عما يقصد من وراء هذه الأقوال ، وما يريد أن يلقيه في روعنا ، وما هي الأفكار التي يريد أن يخلقها فينا ، وما هي الميول التي يكشفها هذا الكلام .

ب - ما يعتقد الشخص في نفسه - إن بعض الأشخاص الغريزيين يريدون ألاّ يكون الناس فكرة عن شخصيتهم الحقيقية ؛ وهناك آخرون

يحللون أنفسهم ويحاولون معرفة قيمتهم . والفئتان تولفان نوعين متناقضين من الشواذ ، لأن معظم النساء والرجال يعتقدون أنهم موهوبون متحلون بصفات غير موجودة فيهم أصلاً . إنهم ينتحلون الصفات التي لا يملكونها عن غير وعي ، وبنية سليمة ، ليحققوا النموذج الذي يريدون أن يكونوه . وليس من الصعب تقدير الانحراف الذي يفصل درجتهم الحقيقية من ناحية الذكاء ، والحساسية ، والطاقة ، والمعرفة ، عن الدرجة التي يتخيلون أنهم يملكونها . وملاحظة واحدة تكفي لإعطائهم قيمتهم الحقيقية : إذ يكفي أن تذكر عدم الدقة ، وعدم الضبط أو المبالغات التي تظهر منهم عندما يقومون بعمل يمكن متابعة إتمامه بانتباه .

إن الخياليين يعتقدون ، بشيء من سلامة النية أو المرض ، أنهم يملكون مزايا وهمية ويستطيعون الحصول على نتائج بعيدة عن متناول أيديهم . فهم يندعون أنفسهم عن المحركات الحقيقية لتفكيرهم وعواطفهم وأعمالهم وأهمية دورهم وعن استعدادات الآخرين حيالهم .

ج — ماهية الشخص على حقيقتها — إن الملاحظين السابقتين تفسحان المجال لحذف أشياء استطاع بعدها تحليل ما هو موجود وراء الهيئات المقنعة والواجهات المزخرفة وتعيين قيمة الشخص الحقيقية . أما النقاط الرئيسية التي يجب أن نقدر قيمتها فهي :

١ — التركيب الجسدي — مميزات الوجه والقامة — القوة الحيوية — القوة العضلية — الغرائز والميول المادية — النقاى والضعف العارض .

٢ — درجة الحساسية وكيفيةها — قوة التأثير — قوة التأثير — الميول العاطفية — الميل إلى المعاشرة والاختلاط بالناس .

٣ — الإنصاف — اللطف والرأفة المعتدلان — القيم الإنسانية .

٤ - درجة التعليم - نوع المعرفة وعمقها واتساعها - الطموح الفكري - المنطق - القيمة النظرية العلمية للذكاء .

٥ - التفكير والتلقائية .

٦ - الطموح بوجه عام - الطاقة - الفعالية - الميل إلى المناهضة - الميل إلى الاكتساب .

٧ - الميول المسيطرة - الشذوذ - الميل إلى الغرابة .

إن كلاً من النقاط المذكورة تشتمل على سلسلة من النقاط الثانوية . إنها « الأدراج » التي تصنف فيها الملاحظات وتنسق . والمهم في الأمر أن يتوصل المرء إلى أن يشرح لنفسه بوضوح تكوين الأعمال والحركات لكل فرد يريد أن يبسط تأثيره عليه . وليس من المفيد توضيح جميع الصفات المشار إليها إلا في حالة تتطلب تحليلاً مسهباً جداً وكاملاً . وعلينا أن نهدف فقط إلى اكتشاف النواصب النفسية للشخص الذي نريد أن نتحدث عنه . وقد نتوصل إلى ذلك بالمران والتجربة . وبهذه الطريقة يستطيع العملاء الحاذقون والبائعون الممتازون ، وعلى العموم كل أولئك الذين يحملون في علاقاتهم مع الجمهور شيئاً من روح الملاحظة ، أن يكونوا بسرعة فكرة عن استعداد كل شخص يريدون التعامل معه .

## ٥ - التكتيك المقنع

إذا فهمت جيداً ما جاء في الفقرات الأربع من هذا الفصل ووضعتها موضع التنفيذ فسيخرج من شخصيتك تأثير ندعوه التأثير الجاذب ، لأن من مفعوله أن يعلم الناس بموهبتك ويدفعهم إلى السعي وراء شركتك والنظر إليك بعين الاعتبار . وستجد أن بعض الناس يشعرون نحوك بثقة عظيمة ، ويظل غيرهم متحفظاً ، ولكنك فرضت على الجميع تأثيراً حسناً .

ومن ناحية أخرى فلنكتسب من هذه الدراسة عادة تحليل الطباع ولن يبقى عليك إلا أن تتفهم القواعد التالية في سبيل تكوين مهارتك في الاقتناع :

أ - كن متزناً - حين تشعر أنك على غير ما يرام من الناحيتين الجسدية والمعنوية فاعلم أن الوقت غير مناسب للقيام بعمل أو للتأثير على أفكار وسلوك الغير . ولذلك فعليك أن تختار أياماً تكون فيها مالكاً أكبر قدر ممكن من صفاء الروح والحيوية والهدوء ورباطة الجأش لتنفيذ ما تريد .

ب - يجب أن تكون معلوماتك عميقة وافرة عما تتكلم عنه أو عما تريد أن توحيه - لا تستعرض إلا الموضوع الذي تكون متمكناً منه ، ولا تتوسع أبداً بموضوع لم تنفذ بصيرتك إلى داخله وتطلع على خفاياه . وإذا أردت أن تبيع شيئاً فعليك أن تؤمن لنفسك المعلومات المعمقة عن السلعة والسوق . وحاول توسيع هذا المبدأ بحيث يشمل أعمالك الخاصة . فكرر جيداً بما تريد إيجاهه ، واجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن موضوعه . وإذا أردت أن تولد عاطفة ما في نفسك فادرس الناحية النفسية من هذه العاطفة وادرس مختلف الطرق التي توصلك إلى إتقانها . وإذا أردت التأثير على أحد الأشخاص لتجعله راغباً بقضية أو مشروع فيجب أن تعرف كيف تعرض المشروع بطريقة جذابة تؤثر على ذاك الشخص .

ج - اختر براهينك واعرضها بطريقة ترضي الغير - يجب أن تكون منسجماً مع إيجاهاتك لتثير ميول الناس . واعلم أنه ما من أحد ينضم إلى رأيك بدافع إرضائك فقط إلا إذا كان له من وراء ذلك فائدة . وعليك في هذه الحالة أن تستهدف الأناية البسيطة البحتة لكل فرد تريد التأثير عليه . ولكن أي نوع من هذه الأناية تستهدف ؟ أهى الأناية المادية أم العاطفية أم التخيلية أم الفكرية ؟ إن عليك وحده أن تدرك ذلك وفقاً للمعلومات التي كونتها

حول نفسيّة محدّثك .

د - لا توقظ الخصومة - إن كلّ نقد أو إشارة تستهدف ما يمكن أن يشعر به الشخص بإهانة ، وكلّ استهجان جارح ، أو الإشارة إلى فراغ الصبر والسرعة في سبيل إنهاء الحديث ، هي أخطاء كبيرة تجعل محدثك يقف موقف المدافع لا موقف المستمع المنصت ، مع أن بإمكانك أن تخلّق عنده حالة قبول ورضى . وتستطيع التّثبت من صحّة هذه النظريّة في محاولتك تربية ولدك . فإذا أردت أن تكافح عيباً عنده بالترديد على مسمعه ان هذا العيب ملازم له فلا يمكن أن تصل إلى نتيجة إيجابيّة ، أما إذا أثرت حماسته وأفهمته فضائل الصفة المعاكسة فإن العيب يختفي . ولهذا نشير عليك أن تقلع عن أية كلمة حادة ، وعن كلّ عنف وقسوة ، ولتكن لهجتك هادئة ، إيجابيّة ، وعبارتك منتقاة باعتناء ، ونظرتك حازمة ولكنها هادئة .

هـ - لا نفس سرك - لا تبدأ محدثك بالقول : « هذا ما أريده » ، ولا تصدر أمرك قبل أن تستعرض القضية وتقدّم حججك . وليكن كلامك مشجعاً لما يضره الشخص وما يرغب فيه ويجعله يعقد عزمه من تلقاء نفسه على السير في الاتجاه الذي تريده . حاول أن تخلّق عنده محبة العمل حسب مقاصدك ، وقل له أشياء يمكن أن تكون عنده الفكرة التي تريد أن يتوقف عندها . أمّا العرض ، والاقتراحات ، والإغراءات فيجب ألا تستعين بها إلا إذا ألغيت مقدماً كلّ فكرة عداويّة ، وأشربته كلّ الجرعات التي توجهه نحو قبول طلبك .

و - لا تتعجّل - بعد أن تبنّر أفكارك في نفسه . أي بعد أن تقوم بالسلسلة الأولى من الإيحاءات ، عليك أن تترك لها الوقت اللازم لتقوم بعملها . ثمّ عد إلى عملك مرة ثانية ، وثالثة تاركاً فراغاً بين كلّ مرة وأخرى . إن أقوالك المعطاة على جرعات متباعدة يقوم اللاوعي ، والمخيلة ، والذاكرة



بتسجيلها . وفي الغد ، والأيام التالية بعده ، في نومه ويقظته ، تسير الانطباعات التي حددتها له نحو نهايتها المطلوبة . وقد قيل إن التكرار هو الذي يخلق قوة الإيحاء . ونشير نحن بأن تنوع شكل الإيحاءات ولو كان موضوعها واحداً . إن جميع الاستعدادات تعتبر قابلة للتغيير بواسطة إيحاءات ماهرة . أمّا إذا كانت الذهنية غير مهيةة لقبول فكرة ما فإننا نجعلها عدائية إذا حاولنا أن نفرض رأينا عليها بسرعة ، ولهذا كان الأسلوب التدريجي ذا قيمة عظيمة .

## ٦ - الموقف الطبيعي

لا يمكن لتطبيق إرشاداتنا أن يصبح عادياً وكيف عن إثارة شعور المضايقة إلاّ بعد مدّة طويلة من مراقبة النفس ومتابعة الجهود اليومية . وعند ذلك فإن مراعاة مختلف المبادئ المعروضة في هذا الفصل تبلغ غايتها الكاملة ، لأن الموقف الطبيعي يزيد أهمية أيّ موقف آخر عشرة أضعاف . وعلينا أن نستعدّ لمجابهة الصعوبات أكثر من استعدادنا لتلقّي النتائج ، لأن تغيير التصرفات الذي سيفرضه الفرد على نفسه يمكن أن يلاحظه الناس ويسهبوا في التعليق عليه . وسيكون هذا الشخص موضع تندرّ واستهزاء ، وسيلعب النقد دوره .

ولكننا نعرّض في أن الرجل يقظ سيعتبر المكاره التي تصيبه أثناء دور التطبيق لا أهمية لها ، وسيستفيد منها للتمرّن على عدم التأثير ، والاستمرار في عمله . والمحاولات الأولى في كلّ عمل تكشف عن عدم المهارة عند المبتدئ . فأنت لا تستطيع أن تتعلم السباحة أو ركوب الدراجة دون أن تصدر عنك حركات خاطئة . ولو أتيح لك أن ترى أو تسمع ممثلي المآسي وهم يتمرّنون على اللفظ والحركات عند تجربة أدوارهم لرأيت فيها أشياء مضحكة ، ولكن

حينما يصقل الفنان مواهبه بقوة المran والعمل فإنه يؤثر في الجمهور ويستولي على مشاعره .

وهذا التشبيه ليس تاماً لأن اكتساب الهيئة الجذابة والتمرن على تطبيق العمل المقنع يمكن أن يتمّ دون إثارة اهتمام الغير إلا بطريق العرض . وأفضل طريقة تكسبك الهيئة الطبيعية بسرعة هي المناظرة على المran وتركيز الروح على الهدف المطلوب بلوغه . ولأجل ذلك عليك أن تقرأ التعليمات السابقة وتعيد قراءتها لتشبع بخيلتك . حاول أن تتخيل نفسك وقد امتلكت كل شيء ، واصرف أكبر عناية لإتقان فنّ معايشة الناس .

## ٧ - الاستعدادات الأخلاقية

ليست الإرادة ، وسير العمل ، والوسائل الأخرى هي العوامل الوحيدة للنجاح الشخصي . والمهارة في الإقناع تتضاعف قوتها بواسطة الاندفاع الداخلي والحماسة الحقيقية . وفي كلّ مرة تشعر شعوراً عميقاً بما تحاول إقناع الناس به ، وتلاحظ قوانين الإيحاء ، فكن متأكّداً من وجود تأثيرك وجدواه . إنّ البائع الذي يدرك تماماً قيمة سلعته ويقدر على عرضها بطريقة واضحة لبقّة لا بدّ أن يستمع الزبائن إليه ، يلتفتوا حوله ، ويكسب ثقتهم . والخطيب أو الواعظ لا يمكن أن يؤثر تأثيراً عميقاً على المستمعين رغم فصاحته وطريقة إلقاءه السديدة إلا إذا وضع حرارة حقيقية مؤثرة في كلامه . ومن هذا نعلم أن القيمة الجوهرية وصدق التفكير لهما من الأهمية أكثر من الوضوح والمهارة في عرض الأمور .

إن شعورنا العدائي حيال الآخرين يظهر بشكل صارخ رغم تغليفنا له بالبشاشة واللامبالاة... وبمعكس ذلك فإن التعاطف والحب والعواطف السامية تشعّ في معبرات النظر وقسمات الوجه وحسن الخطاب .

والإرادة الطيبة ، والاستقامة ، والمحبة تحتم بطابعها على الوجه ، والأساليب المتبعة ، والهئية . والتأثير الشخصي ، والنجاح المتولد منه ، يأتيان على الخصوص من حياة نفسية عاملة حسنة التوجيه . أما الامتلاك الكامل ، أو السيطرة التامة على السلوك الخارجي مهما كانت أهميتها فلا يمكن أن تنتج وحدها نتائج عميقة .

والدرجات العليا من الجاذبية الفردية تتناول معينها من تفكير صاف ، مدرك ، متنوع . ولذلك يجب أن نهذب قوة الحساسية ، والدكاء دون أن نتخلى عن السيطرة عليهما .

## قضية الصحة

### ١ - من العمى إلى المرض

قال تاسيت : « على كل إنسان يبلغ الثلاثين من عمره أن يكون طبيياً لنفسه » . وقال بوسيه : « إن الصحة تتوقف على الاحتياطات المتخذة أكثر مما تتوقف على الأطباء » . ولكن التعليم في أيامنا هذه لا يعير إلا القليل من الاهتمام للمعلومات المتعلقة بعمل الأجهزة الداخلية . والقضيتان الغريتان تماماً عن ثلاثة أرباع الجنس البشري هما الفيزيولوجيا والباتولوجيا .

والذين حبتهم الطبيعة بناء جسدياً قوياً لا يهتمون إلا قليلاً بمعرفة كيفية عمل الأعضاء التي يتركب جسدهم منها ووسائل الاحتفاظ بها سليمة وعوامل فسادها . إنهم يعيشون ويشيخون ويموتون بشكل طبيعي ، بينما يدفع الأعقاب ثمن أخطاء الآباء لأن العاطفة الأبوية التي تحيط الولد بجميع أنواع العناية

دون أن تترك للطبيعة أي عمل تعمله لا نستطيع أن نعدّها فضيلة كبرى .  
وبينما نجد أناساً لا يعرفون المصوم ولا يتعرضون لأي تعب لما وفرت له لهم الأقدار  
من لين العيش نجد غيرهم لا يعرفون سوى المصمّ والبؤس من المهد إلى اللحد .  
وبين هؤلاء وأولئك نضع الأفراد العاديين الذين يملكون مقاومة معتدلة .  
ولكن الضعفاء كالأصحاء ينتظرون من الطبيب إرشادات تنير طريقهم  
ويتوقف عليهم وحدهم مراعاة القواعد التي تشدّد الضعفاء وتبعث فيهم  
القوة ، وتجنب الأصحاء الأزمات التي تسبب المرض .

وإذا ألحنا على ضرورة التزوّد بالمعلومات الفيزيولوجية فلنحيي  
لمن يستمعون إلى أوامر الأطباء ورجال الصحة أن يفهموا هذه الأوامر بصورة  
أفضل ويضعوها موضع التقدير . وبإمكان كل فرد أن يميز بنيتة الجسدية  
ويعرف قيمتها ، ويدرك وجود النقاط الضعيفة العاجزة عن المقاومة فيحصنها  
بجهد استطاعته .

وأسباب الأمراض تختلف ، فمنها ما يكون جديداً عارضاً لا يمكن للمرض  
أن يحدث لولاه ، ومنها ذات أصول قديمة تتألف من ميول وراثية لم يستطع  
المريض تفاديها لأنّه يجهلها ، ومنها أخطاء دام عملها عشر سنوات ، أو  
عشرين ، أو ثلاثين ، توصلت في النتيجة إلى إفساد إحدى مناطق الجهاز  
العضوي ، ولم تثر الانتباه إلا بعد أن أدت إلى انحطاط خطير .

ولكن هناك علامات منكرة بوقوع المرض قبل أن يصبح خطيراً ،  
فتكون خفيفة في البدء ولكنها تبين للمريض أن حياته تبدّلت ، وأنّه يقف  
على مفترق طرق . ويكفي أن يهتمّ بنفسه عندئذ ليوقف عامل الشر . أمّا إذا  
لم يهتمّ بهذه الانذارات فإنّها تتخذ صفة مؤلّة ، ويعود المريض إلى تخفيف  
هذا الألم بالمسكنات ، ويصرف النظر عنها لأنّه لا يعرف مؤداها وبالتالي  
لا يستطيع إنهاءها نهاية ملائمة .

## ٢ - الحالة التي تسبق المرض

إن الصحة الجسدية والكيمياوية في الدم والبلازما تفسح مجالاً لردود الفعل الذاتية والطبيعة العفوية لتلعب دورها ، وبفضل ذلك تتلاشى العوامل التي تولد الأمراض . وهذه الذاتية المحصنة تنتصر انتصاراً باهراً عند ذوي الطبائع القوية التي يمكن تقويتها عند الضعفاء إذا استعانوا بشيء من الحكمة والحيلة . ويكفي لأجل ذلك تجنب الإقلال أو الإكثار المعيب من الأغذية التي أسيء تدبيرها ومعالجة الضعف في إفراز نفايات هذه الأغذية . ومثل هذه الأجهزة الهضمية بالأخلاط القلوية والحامضة والآزوتية والسموم يمنع وظيفة هذه الأجهزة ، ويجعل الأعضاء أكثر تعرضاً للمرض ويزيد من تكاثر الجراثيم . وهذه الحالة هي « الحالة التي تسبق المرض » ، وقد يعقبها التهاب الأمعاء ، أو النزلة الصدرية ، أو التهاب الكلى ، أو آلام المعدة ، أو ضعف القلب ، أو الضعف العصبي ، وفقاً لحالة النقطة القليلة المقاومة في تلك المنطقة من الأحشاء .

ويقول الدكتور كايون إن كل مرض هو عبارة عن أزمة تنظيف وعن جهد يبذله الجهاز العضوي ليطرد السموم والأطعمة الضارة التي تكسدت فيه .

والحالة التي تسبق المرض تتميز بانحراف المزاج الذي يصبح مألوفاً وشديداً أكثر فأكثر . وعلينا حيال ذلك ألا نشعر بالانزعاج الذي يلازم المهووسين بالمرض الدائم ، فتذكر النظام الواجب اتباعه ، ونبحث بواسطة الطبيب عن السبب ونحاول مقاومته . وليست هناك أية أعراض للمرض يمكن أن تحدث دون أن يظهر أثرها .

وستجدون من يقول لكم ألا تهتموا بذلك ، إنهم يدفعونكم إلى

الاستخفاف به ، وستجدون آخرين يمدحون أمامكم دواء أو برشاماً يقضي على كل داء . وسيؤكد غيرهم أن ترديد عبارة مشجعة خمسين مرة يكفي لإعادة كل شيء إلى نظامه . ولهذا كان نجاحك متوقفاً عليك وحدك ، فحاذر أن تضلّ . ومهما كان العارض المحذر فإنه يعلمك :

— إن طعامك قد أسيء تركيبه ، غير كاف من بعض النواحي ، مفرط في النواحي الأخرى ، يجلب الضعف أو السمّة .  
— إن التغيير الغذائي في الخلايا تنقصه المقويات التي يوفرها الهواء والشمس والحركة .

— إنك نهكت آلتك الفيزيولوجية بهذه الطريقة أو غيرها ، وعلى الخصوص عدم العناية براحتك الليلية .  
— إن بنيتك الجسدية تعاني نقصاً وراثياً يجب معالجته .

### ٣ — سبعة مبادئ أساسية

لتجنب التسمم أو الاعياء في الحالة التي تسبق المرض يجب أن نبدأ بتضييـط وظيفة القناة الهضمية وملحقاتها . ويجري هذا التضييـط إذا اتبعنا المبادئ التالية :

أ — المباشرة الملائمة بين وجبات الطعام — إن المدة التي يحتاجها سير الطعام في المعدة تراوح بين ست ساعات وعشر ساعات ؛ ونعلم من ناحية أخرى أن تركيب العصارة المعوية يتنوّع وفقاً لمختلف أنواع الأغذية . ووجبتان متقاربتان جداً تلبكان وتتعبان المعدة وغدها . وعدم هضم الوجبة الثانية يشوش العملية الكيماوية الهضمية للأولى . وهناك في الغالب ظاهرة واضحة تدلّ على تعب الجهاز الهضمي ، وقد يكون هذا التعب خطيراً . أمّا هذه الظاهرة فهي فقدان شهية الأكل . إننا نجلس إلى المائدة لأن ساعة الطعام قد

أتت ؛ وإذا كانت الأطعمة لذيدة مغرية فلإننا نبتلعها ولكن بدون شهية كبيرة ، لأن الجوع الحقيقي ، أي الاحساس الشديد بالحاجة العضوية ، قد اختفى . وسيلزنا أربع وعشرون ساعة ، وربما ثمان وأربعون ، من الحمية لاستعادة هذا الاحساس بالحاجة إلى الطعام ؛ وهذه المدة هي التي تكفي للاشاة جميع البقايا التي تلبك القناة الهضمية وتشل عملها ولإعادة الحالة الطبيعية إليها بواسطة الراحة . وبسبب عدم مراعاة الشروط التي تؤمن للشهية عودتها الدورية فإن التغيرات الغذائية في الخلايا تعمل بشكل غير تام . ويتبع ذلك أن التمثل يجري بصورة سيئة ، ومن ناحية أخرى فإن الكبد والأمعاء والكلية المنهكة تقوم بعملها بصورة ناقصة . وقد يتبع ذلك اضطرابات حادة تدوم بضعة أشهر ، أو اضطرابات مزمنة تدوم بضع سنوات . وإذا حاول المصاب أن يقوم بعمل وسائل اصطناعية ضد انحطاط القوى ، كاستعمال المقبلات والمشروبات الروحية والقهوة ، فإنه يستعجل مياعده . ولذلك وجب اختيار لحظات متقطعة متباعدة تدوم ست ساعات على الأقل لتناول الطعام ، ثم تطول هذه المسافة سبع ساعات ، ثلاث عشرة ساعة ، عشرين ساعة لتوفير أطول مدة ممكنة بين الوجبتين الرئيسيتين . ونضيف أن امتصاص أي شيء ما عدا الماء الصافي بين الوجبات يبقى بدون فائدة .

ب - استعمل عناصر الأطعمة الأربعة بنسبة ملائمة - إن الجهاز العضوي يحتاج إلى الآزوت والملح المعدني والهيدروكربون المشترك مع الدهن والأطعمة الحية والسليلوزية . فإذا حذفت من طعامك أحد هذه العناصر أو أخذت منه بشكل غير كاف فإنك توجد النقص في غذائك وتسبب لنفسك انحطاطاً في القوى . وإذا زدت الحصة الآزوتية عن المعدل أو زدت أحد العناصر الثلاثة الباقية فإنك تسبب السمنة والنقل والفساد في الأخلاط . ولذلك يجب عليك أن تنظم لائحة مفصلة للتغذية الصحية . وإذا كان كتابنا الصغير هذا عاجزاً

عن استيعاب جميع التفاصيل فإننا سنحصر حديثنا في العاملين الأكثر انتشاراً ،  
ونعني بهما الإفراط في الآزوت والنقص في الفيتامين والسليولوز .

إن السمك واللحم وحدهما يوفران لنا الآزوتات الغذائية اللازمة ،  
ومئة غرام يومياً تكفي تماماً . وباستثناء بعض الحالات الشاذة فإن المرء  
إذا امتصّ زيادة عن المعتاد مرتين أو ثلاثاً فإن النتيجة تظهر في التسمم البولي  
والمنتجات السامة الأخرى التي تنهك الجسم ثم تأكل الكبد والكلية والشرابين  
وتعرض الدم والبلازما لاجتياح الجراثيم . والأبنية المبنية « بالكلس والرمل »  
تستطيع وحدها أن تقاوم طويلاً . ولكي تحصل على معلومات صحيحة يكفيك  
أن تعرف عشرة أشخاص بلغوا الخمسين من عمرهم وتستهفهم منهم عن  
صحتهم .

إن المواد الزائدة التي لا بدّ منها بسبب علاقتها بالفيتامين والسليولوز  
يجب تأخير التهامها إلى ما بعد الطعام . وبدلاً من أن تؤكل أولاً قبل إضعافها  
فإنك تستطيع قتل الحياة فيها بأن ترش عليها الخل وتأكلها بعد نهاية الوجبة  
وبذلك تخفف كثيراً من مفعولها .

ج - لتكن الكمية معتدلة - كثيراً ما ينعى الأطباء على الناس أنهم  
يأكلون أكثر من اللزوم ، لأن الإفراط في الطعام يسبب انحطاط القوى ،  
ويمكن أن تحتمله بعض الأجسام في بادئ الأمر ولكن النتيجة النهائية تكون  
واحدة . ونعرف أشخاصاً لا يشبعون لأنهم يشعرون بنوع من السعار  
الجوعى ولا يشعرون بالامتلاء . وتمدد المعدة على أثر حشر الطعام فيها يشعروهم  
بتعزية خادعة ، لأن تمدد الجيب المعوي كل يوم يحدث فيه مركز اختمار  
يقلب النتيجة الصحية إلى عكسها . ومما يذكر أننا كلنا مصابون بهذا التمدد  
المعوي الذي يكثر أو يقل لأن المربين قد خدعونا منذ الطفولة بقولهم الحاطىء :  
إن الغذاء الجيد يتألف من الأكل الكثير .



وتحديد الكميات الملائمة لكل فرد ، حسب ميوله وتركيبه ، هو من عمل الاختصاصيين . ولكننا نسوق هذه النصيحة خوف الوقوع في الخطأ : « إن أي ثقل بعد الطعام ، مهما كان قليلاً ، يعني زيادة في الكمية الموجودة في القناة الهضمية » ومن اللازم لنا اتباع نظام معقول .

د- الهضم يبدأ في الفم - إن المواد الأولى من التاريخ الطبيعي والتي يتعلمها الأولاد في المدرسة تقول إن سحق الأطعمة بمساعدة الريق يجعلها تتعرض لتغيرات كيميائية أولية . والمادة الأولية التي تعالج بطريقة ملائمة في معمل الفم تصل إلى المعمل المعوي في الحالة المطلوبة التي يحتاجها العمل الثاني ليتمها بشكل كامل . ونسيان هذه الحقيقة الأولية هو أساس الكثير من الأمراض المعوية .

هـ- النظافة التي لا غنى عنها هي نظافة القناة الهضمية - هناك ممرّ يراوح طوله بين السبعة أمتار والثمانية ، ويتألف من التواءات عديدة ، ويصل الفم بمنافذ الجسد . ولو كانت الأغذية عادية تقريباً والخروجان اليوميان قد تما بانتظام فإن هناك كمية باقية من النفايات تحاول التكدّس في هذا الممر ، وعائنا أن نعمل على تنظيفها وإزالتها كل شهر على الأقل . والإكثار من تناول الأغذية اللحمية التي تسبب الضعف المعوي يحتاج إلى المعالجة بواسطة تلك الوصفة الطبية المعروفة من عهد مولير : الصوم . والحقيقة أن الصوم هو أفضل منظف للقناة الهضمية ، حيث يلعب السليلوز دوره كمنظف ، ونشير أيضاً بممارسة الحركات الرياضية التي تستهدف تقوية البطن . وإذا لم يستطع المرء أن يحلّ معضلته بهذه الحكمة فعليه أن يخرج النفايات بواسطة المطهرات والمسهلات . وليس التهاب الأمعاء ، والدفريا ، والتيفويد . وعسر الهضم هي الأمراض التي تهدّدنا فقط ، بل هناك أزمات عضوية تنتج دماً فاسداً وضعفاً عصبياً عميقاً .

و - الاحتراس من الحموضة - إن تناول الأطعمة التي تجلب الحموضة ( لحم ، توابل ، خل ، أثمار فجة . الخ . ) يثير الدم في الأقية ويسبب أزمات عكسية تتعب وتضعف وترك في الغالب آثاراً ضارة . ولا نغني بذلك العصارة المعوية فقط بل الجهاز الكبدي ، ونظام الأوعية الدموية ، والكلى ، التي تهاجمها الحموضة القارصة . والغذاء الخلو يترك للبلاسا حالتها القلوية الطبيعية . ويسبب الهدوء وتفتح الصفات الأخلاقية .

ز - سهّل العمل الهضمي عقلياً - يجب ألا يجري الجهد الدماغى والعمل الهضمي في وقت واحد لأن العمل الهضمي لا يسير جيداً إلا إذا خصصت له كامل الطاقات الحيوية والعصية . ومن الموافق ألا تستمر أثناء الطعام في قراءة تعتبرها ضرورية ، وأن ترك مخرجاً للهموم والشواغل المتراكمة على تفكيرك . وأثناء دور المراقبة الذاتية اللازمة لتكوين عادة الاهتمام بالنصائح السابقة فإن التفكير سينصرف بحكم الطبيعة إلى اختيار الأطعمة ومضغها بصورة جيدة وذلك يجعل عملياتها الغذائية مفيدة جداً .

وإذا وجد المرء أنه معرض قبل الطعام مباشرة لتوتر نفسي طويل الأمد ، أو شعر أنه غاضب ساخط ، فعليه أن يخصص مقدار ربع ساعة يستعيد به هدوءه ، ولتجنب أيضاً العودة إلى عمله بعد الطعام مباشرة ، فالاستراحة القصيرة ليست بالوقت الذي يذهب هدرأ .

#### ٤ - تنقية الدم

إن أهمية تنقية الدم معروفة ومنتشرة منذ ربع قرن ، والرياضة المدرسية ، والتهئية العسكرية بعدها ، والرياضة على أنواعها ، والعطلات التي تقضى في الهواء الطلق تكافح كلها الحمول الناتج عن الإقامة في المدن . وقد بدأ الاهتمام يزداد بتنشيق الهواء النقي والابتعاد عن الأوساط ذات الهواء الفاسد .

ومع ذلك فإن التمارين الرياضية والخروج إلى البرية تبقى محدودة المنعول .  
ومهما كانت حسناتها كثيرة فإنها لا تعوض عن عدم التنفس الطويل الكافي  
نظراً للفترة الطويلة التي تفصل فيما بينها . ولهذا كان عليك أن تعمل كل  
يوم ضدّ التسمم الناتج عن البقاء في المعمل والمكتب أو المسكن الضيق .  
والشرط الأساسي لذلك يتألف من زيادة النشاط وتقوية العضلات التي  
تساعد على التنفس . ومن مصلحة كل فرد أن « يشغل » يومياً قفصه الصدري  
إلى أن يبلغ الامتلاء الممكن ، وبعد ذلك يجب أن يصونه سليماً ويبعد عنه  
الفساد، وأن يجد أثناء النهار وقتاً لإدخال الأوكسجين الكثير إلى الرئتين . والإرادة  
الطبية تكفي للتغلب على صعوبة التطبيق . ويجب ألا نهمل الفرص الجميلة  
التي تتيح لنا السير والبقاء خارجاً لتنشق الهواء النقي والقيام ببعض الأعمال  
التي تمرن العضلات .

ومن الممكن ألا توفر لنا الإقامة في القرى . وعلى البحر . وفي الأماكن  
المرتفعة الفوائد المنتظرة بسبب بعض العاهات في تكوين القفص الصدري .  
فهناك في المناطق المفيدة للصحة والمخصصة لذوي الرئات الضعيفة الجريحة  
مواطنون مصابون بالسل ، كسويسرا مثلاً . إنهم أناس لم يتعلموا كيف  
يتنفسون ففسدت خلاياهم الرئوية في قلب الهواء النظيف .

## ٥ - الفعالية العضلية

إن التوازن الفيزيولوجي على العموم ووظيفة الأتنية الجسدية على الخصوص  
لا يمكن إلا أن يصيبهما الفساد إذا لم يكن هناك فعالية منتظمة لجميع الكتل  
العضلية . وقد أوحى هذا المبدأ خلق سلسلة من التمارين التي من شأنها أن  
تحرك ، وتقلص ، وتجهّد بالتتابع كل فئة من العضلات . والتطبيق اليومي  
لهذه التمارين الخفيفة أفضل من تطبيق التمارين العنيفة في بلوغ النتيجة الصحية ،

على أن ينصرف المرء إليه لمدة طويلة. وليس لأحد أن يقوم بجهود رياضية قاسية أو طويلة الأمد قبل أن يتم تكوين عضلاته بعد سنة أو سنتين من التمارين الرياضية الخفيفة. والرياضة الصباحية التي يعرق الجسم على أثرها ثم يغسل بالماء هي المصدر الأكيد لتلك الحيوية الجسدية والفكرية التي تتيح التفكير ، والعمل بقوة ، ونقاء الذهن . ومنذ الأشهر الأولى فإن الطاقات الحيوية تشتد بشكل محسوس . وتكفي سنة واحدة لتغيير الجهاز العضوي تغييراً نهائياً .

## ٦ - الراحة والادخار

ليس هناك من شيء يعادل النوم الليلي في تسكين الإنهاك العصبي والنفسي . فالأرق يجب أن لا نهمله ، وربما كانت أصوله سطحية أو عميقة . ففي الحالة الأولى ينتهي مباشرة بالانحطاط الفيزيولوجي ، وفي الثانية تظهر أعراض الاضطرابات التي إذا بحثنا عن أسبابها حالاً نوفر على أنفسنا آلاماً طويلة . إننا نستطيع أن نأمر فعاليتنا ألا تمارس توتراً ولا هياجاً محموماً ، ويكفي أن ننظم منهاجاً نخصص فيه وقتاً مناسباً لكل " حاجة ، مع فترات استراحة واسترخاء عضلي وذهني . وفي هذا الشرط تبقى الروح مركزة وهذا يؤثر خير تأثير على صفة العمل . ولا ننسى أن الهياج الشديد والإفراط يستدعيان الإرهاق . ونوفر تبعاً محسوساً جداً بتجنب الضجة والسرور الذي يثير الأعصاب ، والأضواء القوية ، والمناقشات ، ومحضر أناس مهتاجين مهذارين . وفي الأماكن التي تفرض فيها « الحياة القاسية » نفسها فإن طول العمر تنخفض نسبته . وكل أولئك الذين أصبح عملهم عظيم ، أو الذين هم مدينون بنجاحهم للمثابرة الشاذة ، تركوا لنا مثلاً على البشاشة والطمأنينة يفضح سر نجاحهم . ومما يذكر أن صناعياً أوروبياً زار زميله الصناعي الأميركي وسأله قائلاً : أين عمالك ؟ فأجاب الأميركي وهو يعض غليونه بلامبالاة : اذهب

إلى المقبرة وستجدهم هناك . وهذه الحكاية تدلّ على أن طول العمر لا يألف جوّ المعامل الموبوء .

## ٧ - تأثير النفسية

إن فهم المعلومات اللازمة عن كيفية تقوية الجسم وراحة النفس ثم مراقبة تطبيق هذه المعلومات ، هما الدور الأول للإرادة على أنه ليس بالدور الوحيد ، فالتفكير يجعل بشدة في الأعماق الداخلية وفي كل مكان يوجد فيه شبكة عصبية . ويمكن أن نقود التفكير إلى الناحية المفيدة ، ويعني ذلك أنه لا يوجد نموّ يستعصي علينا توفيره ولا اضطرابات لا يستطيع المساهمة في إصلاحها ، وما من آفة إلا ويستطاع القضاء عليها أو إيقاف تقدمها . ولكن هذه القوة الرادعة قد أوحّت تعاليم خاطئة : تلك التي تزعم أنها تنتظر كل شيء من الإيحاء الذاتي فتعتبر القوانين الصحية كأنها عديمة الجدوى . وإذا كان من المفيد أن نردّد كل يوم : « عندنا طاقة قويّة » فإن هذا التردد لن ينتج سوى نتائج غير مجدية أو سريعة الزوال ، إلا إذا سعينا للعمل جدياً ضدّ الاستسلام والاسترخاء والجمود . وعلى العكس ، إذا رددنا بلحاح : « أريد أن أكون قوياً ، أريد أن أقوم بأعمال تحتاج إلى طاقة ، سأسيطر على نفسي وأنفذ هذا العمل أو ذاك . » فإن كل شيء يسير سيراً حسناً . فلماذا أتقنت الطريقة ، وبدأت تفكّر بما تعني تلك العبارات بدلاً من أن تجرّها اجتراراً فإن الفائدة تبلغ أوجها . وهذا هو مبدأ كل إيحاء ذاتي جدي : استحضر ذهني واضح ، حي ، لما نحاول الحصول عليه .

ومن المعلوم أن التأثير يؤدي التفاعل الكيماوي الداخلي ، وأن « المعنوية الصالحة » من تفاؤل وبشاشة وشجاعة وأمل تخلق الحياة ، بينما الأفكار المتجهمة ، وحالات النفس المؤلمة تخلق حالات مفككة هدامة . ولتحتفظ

بمعنوية صالحة عليك أن تتجنب الأسباب الطبيعية للإفساد . والانحطاط يمكن أن يولد من أسباب نفسية مباشرة ، وينتج أيضاً من وجود مواد ضارة ناتجة عن تغذية غير صحية أو ناقصة في الدم الذي يغذي المراكز العصبية . وفي مثل هذه الحالة فإن العمل الذهني لا يكفي وحده بل يجب قبل كل شيء إجراء تنظيف داخلي ، ثم اعتياد إرضاء تطلبات البيولوجية السليمة .

وقبل كل محاولة من الإيحاء الذاتي الشافي بصورة مباشرة نرى من الحكمة أن ننسجم مع المبادئ الصحية المعروضة في هذا الفصل . ويمكن الوصول إلى هذه النتيجة بالتفكير فيها عملياً وبتمثل النتائج الجميلة التي ستنتج ، وإتمام الجهود التي تتضمن مراعاة جميع القواعد الصحية بحيث تحل محل العادات السيئة .

ثم يجد المرء نفسه في أفضل الظروف لاستعمال تأثير الإرادة المباشر أو المخيلة الموجهة . وإذا أراد معالجة وظيفة أو عضو فإن التمثل الواضح للوظيفة أو للعضو يسهل كثيراً عمل الإيحاء الذاتي ، وإذا أراد تركيز تفكيره على مكان معين فمن المفيد أن يضع يديه على المنطقة المطلوب معالجتها ، ثم يجمع أفكاره جهد استطاعته في السكون والظلام ، وبعدها ينصرف إلى إرسال أمواج محيية منعشة إلى المنطقة المصابة . وهذه الوسيلة رغم بساطتها تكفي لتغيير الحالات التي لا تؤثر عليها الوسائل الطبية . والتحريض النفسي ينتقل ويعمل بواسطة التعاطف وإن لم تسيره التمثيلات التشريحية الفيزيولوجية . وهذه الأخيرة لا تحتاج إلى دراسة قوية ، إذ تكفي بعض المعلومات الأولية لإظهار وضعية الأعضاء الرئيسية المضبوطة ولتجعلنا ندرك جهازها الآلي بمجموعه وارتباطاتها الوظيفية . وهذا يتيح لنا أن نتصور ما نريد الحصول عليه ، أي أن نتخيل أنفسنا وقد رأينا خلال أعماقنا شفاء الاضطرابات الموجودة وانتظامها .

وهناك مناسبات عدّة تتيح لنا تحقّق القوة الشافية لهذه الطريقة. وقد أصبحنا نعتقد مع الزمن أن التأثير الذاتي الذهني يتيح لنا دائماً تقوية الأجهزة الضعيفة والتغلب على العيوب الوراثية الكبرى .

## فلسفة النجاح

### ١ - النتائج الأساسية

إن الفكرة المسيطرة على معظم الناس هي الحصول على بعض النتائج الخارجية ، كالمال والقوة والشهرة ، مهما كان الثمن ، فهم ما يفتأون يأملون الوصول إلى ما يشتهونه وينفقون في سبيل ذلك عن سعة ، وبفضل هذا التركيز الشديد للأفكار يبلغ الكثير منهم هدفه ، ولكن هل يجدون في بلوغ هذا الهدف السرور الذي يأملونه والنتيجة الداخلية التي يحلمون بها ؟ . .

إذا كان الموضوع الخارجي للهدف الذي نكدّ في سبيله ليس هو الوسيلة الموصلة لتفتح داخلي شخصي ، وإذا كان النجاح الخارجي يجرّ معه إفلاساً داخلياً ، فهذا يعني أننا قد خدعنا تماماً .

إذن هناك نتائج أساسية يجب أن نوليها أفضل اهتمام لأنه يستحيل بدونها أن نستخرج فائدة من المقاصد الأخرى .

علينا أن نهدف في الدرجة الأولى إلى التوازن العضوي والكمال في الحياة ، وهذا يحتاج إلى حكمة لا بدّ منها عند قيامنا بتحقيق أعمال كبيرة ، وفي الدرجة الثانية علينا أن نوَفّر لأنفسنا الطمأنينة المادية ؛ وأفضل وسيلة للوصول إليها هي العمل المبني على التفكير ، العمل الدائب الذي يقود إلى التفوق المهني

الذي هو مصدر الغنى الأخلاقي والرفاهية . ولا نستطيع تطبيق هذين الشرطين الأولين في منهاج مفهوم دون أن نكتسب السيطرة على النفس ، والمستوى العالمي للمعرفة ، والصفاء الذهني .

ونسعى بعد ذلك لإنماء وضعيتنا الاجتماعية وتركيزها على قواعد متينة واسعة ، وسوف نتعرض للنكسة إذا لم نسع من سنة إلى سنة في تعميق مداركنا عن العالم المحيط بنا ، بحيث يصبح الجميع متساوين من ناحية الثقافة العامة . وهذه الثقافة التي تجهزنا بالإمكانات المسلكية هي التي تتم تكوين قوة الحكم على الأمور وتفتح أبواباً متنوعة على الميدان الفلسفي . ولا نستطيع الاستغناء عنها إذا أردنا إرضاء حاجات قوة الحساسية وحاجات الفكر .

وهناك طريقتان لتوسيع المعلومات وتعميقها ، فالأولى تتألف من استيعاء مناهج كلاسيكية والانصراف خلال بعض أوقات الفراغ إلى دراسة كل مشكلة بمفردها دراسة متوالية . أما الثانية فتهدف إلى التوسيع الدائم للمعلومات المتعلقة بالعمل الذي يتابعه الفرد . وليس هناك من مهنة تخلو من علاقات مهمة بالعلوم الوضعية والنظرية . وقد قلنا حول هذا الموضوع في أحد كتبنا ما يلي : « إن الزارع الذي يشتغل وهو يلاحظ ويفكر ويختبر إلى أن تنجلي لديه جميع الأسرار المتعلقة بفن إخصاب الأرض يكون قد رفع ، بحكم الضرورة ، مستوى ذكائه ، وأصبح في الوقت نفسه معلماً زراعياً . وكذلك الصانع الذي بلغ الإجابة في صنعته بعد أن عمل بانتباه وجد . إن التفوق الخاص بكل منهما سوف يكون قاعدة ممتازة ينطلق منها لبلوغ التفوق العام .

ولنفرض أن الزارع ، مثلاً ، قد عرض ذات يوم على نفسه المسألتين التاليتين :

أ — على من وعلى ماذا تتوقف حالتي ؟

ب — من وما الذي يتوقف مصيره على حالتي ؟



إنه سوف يجد نفسه مسوقاً إلى البحث عن الأجهزة التي يحتاجها ليتقن مهنته . وسوف يفكر بالأمور التالية : مصير وفائدة ما ينتجه ، أهمية إنتاجه بوجه خاص ، والمحصول القومي للمنتجين من زملائه وأهمية هذا الإنتاج في الاقتصاد الوطني والعالمي . . . وسوف يستعين دورياً بالكوزموغرافيا ، والتعدين ، والجيولوجيا ، والجغرافيا الاقتصادية ، والطبيعات ، والكيمياء الصناعية ، والتنظيم الآلي ، وقوانين التصدير ، والقوانين العقارية . الخ . إن المعلومات الواضحة المسهبة عن كل قضية سوف تكون كافية له ، وسيستعملها بسهولة إذا شعر بفائدتها ، وإذا كان يملك الرغبة والطموح . وسوف يكتسب تفكيره الشمول والاتساع بالتدريج ، وسيصل بعد ذلك إلى منطقة الأفكار العامة من اجتماعية وفلسفية . الخ . وسيفتح أمام عزمه إمكانيات القيام بالمشاريع ، والإبداع ، والتجديد ، والإتقان . ورجل يصل إلى ذلك سوف يكون من النخبة ذوي القيمة الشخصية والاجتماعية ، ويصبح مثلاً يقتدى به للوصول إلى ما فيه فائدة شخصية لكل فرد وازدهار ورفاهية لوطنه والعالم بكامله . »

واتباع هذه القدوة الصالحة معناه القضاء على القلق والضجر قضاء مبرماً ، والتمتع بالحياة تمتعاً كاملاً . وبدلاً من البقاء والجمود في الحدود الضيقة ، حدود الرجل والمرأة العاطلين من الثقافة ، يمكن زيادة المسرات كمية ونوعاً في حدود التقدم في المعرفة . وعند ذلك تصبح الحساسية ، والمخيلة ، وقوة الإدراك جديرة بمختلف أنواع المباحج والمسرات المناسبة .

وقد قيل إن الثقافة تبعد المرء عن العمل ولكننا هنا ننظر إليها كأنها مكملة له . وبالفعل ، فيسكون من باب وضع المحراث أمام الثيران إذا حولنا الوقت ، الذي يجب أن ينحصر للعمل المحقق المنتج ، لمصلحة الدراسات النظرية . وحين نتغلب على الصعوبات المتعلقة بتكوين الوضعية المادية فإن الوقت يحين للاستفادة من أوقات الفراغ ، تلك الاستفادة التي توحى الطمأنينة

من ناحية التقدم الشخصي .  
ولا يسعنا إلاّ إقرار النصيحة التالية : تعلم شيئاً جديداً كل سنة لتحصل  
بواسطة التمرين على مرونة الروح . .

## ٢ — عندما تتعقد الأمور

يعرّف النجاح بأنه مجموعة منسقة للنجاحات الجزئية . وكلّ عمل له  
عثراته كما أن لكلّ إنسان أخصامه . فإذا قام بعمله بصورة صائبة فإن اهتمامه  
يزداد بالنجاحات الجزئية التي يحصل عليها ، وسيصيبه شيء من الإخفاق  
ويتعرض للمعاكسات ، ولهذا وجب أن يحسب حساباً لمختلف الظروف  
المعادية العارضة التي تحدث في لحظة ما كنت لتنتظر أن تحدث فيها . وإدراك  
هذه الظروف يعني مقاومتها ، وبذلك تتخلص من نتائجها المفاجئة ، وتبني  
نفسك عقلياً ، وبصورة مسبقة ، للتغلب على هذه النتائج . ومهما كانت الضربة  
قاسية والإخفاق جذرياً فإن ذلك الذي تهزه الصدمة دون أن تلقيه أرضاً سوف  
يظلّ محتفظاً بعزمه الثابت دون أن يقضي شيء على آماله . وعندما تهدّدا  
التجربة ، علينا أن نذكر ما يلي :

أ — إن رباطة الجأش هي أهمّ شيء — على المرء أن يحتفظ بهدوئه مهما  
كان الأمر . ولأجل ذلك يحدّد قيمة وضعيته بدون خوف أو مبالغة أو إخفاء  
أي شيء . ويفحص الظروف والحوادث الراهنة فحصاً متقناً ، فإذا كان  
هناك شيء لا يمكن إصلاحه يجب توجيه الاهتمام إليه على أن لا يبقى المرء  
مغتتماً ، لأن ما يمكن عمله من جديد أو يعاد تشكيله أو تخفيفه أو ستره ،  
سوف يظهر أكثر وضوحاً إذا نظرنا إلى الأمور بهدوء . احتفظ برباطة  
جأشك ، وابتعد عن الهياج وتحريضاته الضارة ، وعد إلى النفس العميق ،  
وحافظ على نومك الليلي بأي ثمن ، ومن الأفضل الاستعانة بالمنومات إذا قدر

عليك أن تصاب بالأرق الدائم .

ب - إن بث الشكوى والتحدث إلى الناس عن همومك أمران ضاران ،  
والحقيقة أن كشف أسرارك أمام الناس وقت ضائع وطاقة مبعثرة في خسارة  
بجته . حاول قبل كل شيء أن تلازم الصمت وأن تظلّ وحيداً لتجمع أفكارك  
وتعقد عزمك على أمر . وإذا كان هناك من لزوم لطلب النصيحة من أحد  
المخلصين أو الاجتماع بأحد المهتمين بأمرك ، فافعل ذلك بعد عرض واضح  
مسهب للقضية . وبعد ، فلماذا نثير انتباه أولئك الذين لا ننتظر منهم أية  
فائدة ونفضح أنفسنا في سبيل الحصول على شفقة أو عطف ليس له من نتيجة  
سوى ازدياد الحسرة وتفاقم المصيبة التي نشكو منها ؟ ولما كانت الشكوى  
لغير الله مذلة كما يقول الحكماء فعلياً أن نعرض عنها ونبحث عن الوسائل  
الإيجابية التي تساعدنا على الخروج من مأزقنا .

ج - لن تكون المضايقات دائماً خطيرة - إن سقوطك في الامتحان مثلاً ،  
وعدم وصولك إلى نتيجة بعد أن جاهدت وتعبت في سبيل الحصول عليها ،  
أمر مؤلم لا شك فيه ، ولكن الإخفاق أمر شائع بين الناس فهو أكثر وجوداً  
من النجاح . ومن الأفضل أن تعاود تمرينك لتختزن ما أمكن من المعلومات ،  
ولا تدع فكرة « سوء الحظ » تسيطر عليك وتشلّ أعمالك ، فالحياة جد  
وكفاح ، وأكثر الناس استحقاقاً للنجاح لا بدّ أن ينالوا نصيبهم من الحية ؛  
وما من شخص يقضي حياته كلها في سرور ومتعة ، وإذا راقبت الآخرين  
رأيت أن أكثر الناس حظاً نصيبهم نسبة مرتفعة من الهموم والصدمات .  
إنها تجارب يجب أن يمرّ المرء بها ليصبح قادراً على مجابهة حياته ومصاعبها .  
وقليل من الاهتمام يجعلك تعتاد الكفاح ومجابهة الصعاب بعزيمة قويّة ، وسرّ  
النجاح يكمن في المعرفة ، والتماسك ، والعمل والكفاح الدائب رغم جميع  
العناصر الموهنة للقوى .

د - يتهيتاً المرء للتغلب على الصدمات الكبرى بمقاومته المعاكسات الصغرى - إن المعاكسات الصغيرة مألوفة جداً ، وهي تشكل فرصة للتمرين المستمر على رباطة الجأش . ولنضرب مثلاً : أنت على موعد مع شخص معين في ساعة معينة ، وحضور هذا الشخص شرط أساسي ليتم سرورك . ولكنه تخلف عن الموعد . فإذا كنت لم تستفد من الإرشادات التي مرت في فصول هذا الكتاب فإنك ستقضي ساعات طويلة ملأى بالقلق . والتخلص من هذا القلق يتوقف عليك وحدك : علل تأخره عن الموعد تعليلاً لطيفاً نافعاً وضع الفائدة موضع خيبة الأمل . ومن الأفضل أن تهنيء مقدماً ما سوف تفعله إذا أصبحت مشاريعك مستحيلة التحقيق في مثل هذه اللحظة . وإليك مثلاً آخر : لقد أضعت محفظة نقودك المحتوية على بعض الأوراق النقدية المصرفية وأوراق أخرى لا يمكنك الحصول على غيرها إلا بمشقة . إنك تقع هنا تحت وطأة همٍّ مادي عليك أن تحتمله طوعاً أو كرهاً . فلماذا تضيف إلى هذه الخسارة ساعات وأياماً تقضيها في اجترار همومك وأسفلك على ما فقدت ؟ قم بالخطوات اللازمة حتى لا تفقد مالك إذا كان قد وقع بين يدي رجل أمين فاضل ، وانظر ماذا تستطيع أن تفعل لتخفف حدة هذه الخسارة إلى أدنى حد ، وحاول ألا تفكر فيها أبداً ، إنك بذلك توفر على نفسك الحزن الذي يتبع الحزن الطويل . وستستخرج من هذا الحادث السيء حسنة عظيمة إذا حاولت أن تستعيد الطمأنينة والهدوء .

هـ - كلما كان الوقت عسيراً تكون الراحة ضرورية - عندما تتطلب الظروف من الدماغ والأعصاب جهداً قاسياً بشكل خاص ينتج إجهاداً غير عادي ، وحين تأتلك « الضربات القاسية » متلاحقة ، فعليك أن تعرف كيف تستريح كل يومين أو ثلاثة ، وأن تترك البحث عن الحلول للمشاكل . فالاستحمام بالماء البارد ، والرياضة ، والسينما ، والاجتماع الفرح ، والنوم

الطويل ، كلّ هذا يعيد للروح نضارتها وقوتها ؛ وحين تعود إلى عملك تكون في أفضل ظروف ، ويصبح بإمكانك أن تنفحص عملك بشكل واضح . أمّا إذا أخذتلك حمى العمل بدون راحة فإن صفاء ذهنك يصيبه الفساد وأعصابك تنهار . وحتى إذا علقت عملك العقلي فإن عمل الوعي النصفي يتتابع بشكل أكثر حرية وعمقاً ، ويكون آراء ووجهات نظر . ويفسح مجالاً للوضوح ولعلاقات لا تلبث أن تفرض نفسها على الانتباه .

و — تجنب السرعة واعتمد على المثابرة — إن بعض التجهيزات الدماغية الموهوبة جداً ترتجل دائماً ، وبشكل فجائي ، أفضل الأجوبة على المعاكسات وتعطي حلولاً للصعوبات العارضة بسهولة تثير الإعجاب . ولكن البحث عسير عند معظم الناس ، والإمكانات لا تنكشف إلاّ بعد جهود من التركزات الفكرية المتكررة حيث تجابهنا أخطار خمود الهمة حينما تبدو المشكلة أنها مستحيلة الحلّ بعد بذل الجهود . إن التعب لا يمكن تجنبه أما خمود الهمة وخور العزيمة فلا . خذ وقتاً من الراحة ثم واصل البحث . وسترى أحياناً وأنت في أتمّ راحتك أن الإلهام الذي يثب من الحصول عليه قد هبط فجأة ، واضحاً جلياً ، وسبب ذلك أن اللاوعي « أمين السر الداخلي » لم يوقف أبحاثه البتّة . وقد وفرت له المواد وحرضته بانكبابك على التفكير ، فأتمّ المهمة شيئاً فشيئاً .

ز — إن مجابهة العاصفة ليست بالأمر المتعب ، إلاّ عند أولئك الذين جعلوا مثلهم الأعلى الإقلاع عن كلّ جهد . وهو هدف مشووم لا يمكن تحقيقه . فإذا تحمست لفكرة مقاومة العواصف وتوصلت إلى الخروج منها سالماً فإن الطاقات الحيويّة تحتدم أثناء الكفاح وتوصلك في الغالب إلى « نخطي نفسك » وتحمّس القيم والنوابض الداخلية ، وتعود لإرادتك إلى فرض نفسها وهي أشدّ قوة ، وتتكشف عن صبر وشجاعة ومهارة ما كنت لتعتقد أنها موجودة فيك .

### ٣ - عندما تسير الأمور سيراً حسناً

إن أدوار الزهو والبهجة ليست قليلة الخطر ، فهي تقود إلى الاسترخاء . والحوادث تتتابع منقسمة إلى فئتين : واحدة عدائية والأخرى ملائمة . وبينما نرى كل شيء يسير إلى نجاح طوال أسابيع وشهور فإننا نرى في أزمنا أخرى أن الحوادث السيئة والأقدار المؤلة تتكدس . وهذا الإيقاع يختلف باختلاف الأفراد ومواهبهم . فبينما نرى التناوب يجري عند بعض الناس كل ثلاثة أشهر نراه يجري عند غيرهم كل ثلاث سنوات أو ثلاثين سنة . وإذا أتيسح لنا أن نسجل في مدى عشر سنوات ما يحدث لعشر عائلات فإننا نستطيع أن نرى كيف يحدث القانون الإيقاعي للمصائر والأقدار . وكلما كان عصر الازدهار والرفاهية طويلاً ومتألقاً تكون ارتدادات الحظوظ والمصائر مهينة وعنيفة .

وتجاه هذه التقلبات الحتمية عليك أن تحتفظ بقوةك على الكفاح كاملة ، وألا تعتقد بالعصمة أو بالوضعيات الخالدة غير المتبدلة . وحين تسير الأمور سيراً حسناً يجب أن تبقى حذراً متيقظاً .

أ - كل نجاح جزئي هو حلقة في سلسلة - يجب قبل كل شيء أن تظهر سرورك لاستطاعتك لإتمام هذه الحلقة . ولا تتأخر في دراسة الخطوات الموصلة إلى تحقيق الحلقة الثانية مستعيناً بالتجربة المكتسبة . وإذا كانت النتيجة الأولى ناجحة ، سهلة ، فإن شيئاً من الحماسة سيتبعها ، وربما خلق زخملك الجديد شيئاً من روح الابتكار ، ويجب ألا تفسد هذه الحماسة بالزهو والإعجاب بالنفس والتخييل أن كل شيء سيسير سيراً حسناً من الآن فصاعداً .

ب - لا قيمة لباكورة العمل إلا بما يتبعها - إن الصباح المنعش المشرق يجعلك تنسى الاحتراس من تغير الطقس . وكذلك من يبدأ عمله بكثير من

السعادة فإنّه يميل إلى نسيان الحذر والاحتباس . عليك ألا تقف موقف  
المسرور الراضي إلا بعد أن تبلغ النتيجة النهائية ، وابق على حذر ضدّ جميع  
المصاعب الممكنة الحدوث . إن عشرة احتياطات غير نافعة تساوي أقلّ  
من إهمال واحد . والطمأنينة المطلقة لا يمكن أن ننعّم بها رغم جميع  
الاحتياطات ، فللاقدار ضربات خفيّة لا نعلم متى نلتقيها .

ج - إن غياب الموم يسبّب الإخلال بالنظام - يتوقف بعض الناس  
في منتصف الطريق لأن ميولهم تفتّح عند الحصول على رفاة نسبيّة ،  
فينسون الحذر ويندفعون في طريق الشهوات ، وهكذا فإن الإفراط ، وكثرة  
الفسق ، والغراميات التي كانت مبعدة عن الروح بسبب انصرافها إلى الكفاح  
ضدّ الصعوبات المادية ، تتسرّب إلى النفس وتتمركز بشكل متحكم استبدادي .  
ويمكن أن يكون سبب ذلك ناتجاً عن الأفعال المنعكسة للغرائز المكبوتة أثناء  
السنين العسيرة . ويمكن تجنّب هذا الكبت - بالمعنى الفرويدي - ونتائجه  
العكسية ، حين يتمكّن التحليل الإيجابي من أن يلعب دوراً مسيطراً في إلتقان  
المبادئ الموجهة القائدة . وإذا كان المنع الذاتي عن هذه الملذات الشهوانيّة  
يرافقه حسرة حارة ، أي دليل على الاعتبار الكبير لهذه الملذات ، فإن نظريّة  
فرويد تتحقّق ، ويسبب الكبت هيجاناً لا يمكن إيقافه أو اختلالات نفسية -  
عصية . ونعتقد نحن أن تخفيف حدة الرغبات تدريجاً أفضل من ردعها بعنف .  
ونصل إلى ذلك بواسطة تقدير صحيح للذة . وكلّ شخص لم يتلقّ الإنذار  
مسبقاً فإنّه يضخم حدة الإرضاءات التي يطمع بها ويضخم اتساعها ودوامها  
الحقيقي بسبب إيجاءات الغير أو بعض الكتب الخياليّة . وعندما نشعر أن  
حواسنا تعدنا بأكثر مما نستطيع القيام به فإن اقتراب الحكمة يصبح سهلاً ،  
ونصبح أقلّ خضوعاً للمفاجآت التي تحدثنا عنها سابقاً .  
د - إن الجهد المبذول يهنا أكثر من النتيجة - إن كلّ نجاح لا بدّ أن

ينتج من عوامل ثلاثة تحدثنا عنها في بدء هذا الكتاب ، وهي : السهولات أو المواهب الطبيعية ، والجهد المبني على التفكير ، وفضل الظروف ( أو الحظّ الخارجي ) . ومن المهمّ جداً أن تحسب دائماً حساباً مضبوطاً للدور الذي لعبه كلّ من هذه العوامل في الحصول على نتيجة ما . فإذا نسبت النجاح الذي بلغته بواسطة بعض الظروف الملائمة إلى جهدك الخاص وقيمتك الشخصية ، فستجد نفسك مسوقاً إلى تقدير نفسك أكثر مما تستحقّ ، وإلى الاعتقاد أنك متحلّ بصفات ليست موجودة فيك ، وسوف تنتهي إلى إخفاق لا يمكن تجنّبه . اعرف نفسك على حقيقتها ولا تتعلق بالأوهام . والمحاولة المخففة رغم قيامك بها بشكل جدي متقن هي أفضل من النجاح السهل لأنها تحقّق فيك تطوراً نفسياً تبقى أرباحه دائمة .

هـ - إن العقبات لا تختفي تماماً بل تعود إلى الظهور - إن كلمة « عقبة » ليست بحاجة إلى تعريف . ولكن هل فكرت أنها تعني الحقائق الأكثر بدئية وثباتاً والتي لا يمكن تجنّبها ؟ . إن الانسان ، من سنّ الدراسة إلى نهاية العمر ، يرى في حياته الخاصة وفي عمله المهني ، وعند كل خطوة يخطوها ، أن عقبة تخلق أمامه ، وتكون تارة صغيرة وطوراً كبيرة ذات أشكال متعددة ، وأن عليه أن يجابهها طوعاً أو كرهاً .

وموقفه العدائي من هذه العقبة يعطيها كل صفات العدو . ولكن لنفرض أن هذه العقبة قد حذفت أو أنها غير موجودة أصلاً ، ولنتخيل كيف تكون أفكارنا ، وفعاليتنا ، ورغباتنا ، وأطماعنا ، ومشاريعنا ، إذا تحققت كلها دون صعوبات وكأنها تمت بفعل السحر . ونتيجة حالة كهذه تكون واضحة : فذكاؤنا ، وطاقتنا المنهكة عند أقلّ جهد ، لا يتأخران في التردّي في هوة انحطاط القوى التي يسميها بودلير « القلق » .

يجب أن نتعب لتغلب على العقبة ، وأن نتذوق من النصر عليها ليس



النتائج المباشرة فقط- بل السرور الرياضي . ويجب ألا نخطئ في معنى كلمة « تعب » فليس معناها الألم بل التفكير والعمل بشدة واندفاع .

والنضال في سبيل حل كل صعوبة جديدة يصبح لذيذاً مع الماران لأنه يزيد من مقدرة الروح المولدة . وحين تصبح المعركة غير متعادلة وتتسع المصادر العقلية فإن الدفاع والهجوم يصبحان جذابين ويصبح طريقهما ممهداً . ومن يدرك هذه الحقائق لن يتأخر طويلاً في النوم على أكاليل الغار . إنه لن يهدف إلى الحصول على الوسائل التي تجعله متلائماً مع الجمود غير المحدود . الهزيل ، الزاهد ، بل يهدف إلى رفع مستوى طاقاته ووسائله في العمل . وهكذا يحتفظ بنفسه بقطراً مرناً حتى سن متقدمة .

و - انظر إلى الأمام ولكن ليس إلى بعيد - إن عاطفة الثقة بالنفس التي تنتج من قيامنا بمهمة على أكمل وجه تفتح أبواب الأمل واسعة على منظر يرسمه المستقبل بشكل لطيف . على أننا ننصح المرء ألا يأخذه العجب فيعتقد أنه وصل إلى هدفه قبل أن يكون قد انطلق إليه . فإذا تخلصت من هموم المرحلة المقطوعة ، وقومت الفوائد التي حصلت عليها دون مبالغة ، عليك أن تعد العدة لاجتياز المرحلة الثانية ، وذلك بتصفح الإمكانيات التي ستوصلك إليها ، ولا تستبق الأمور لأن في ذلك إذابة وتبديداً لأفكارك . تابع سيرك إلى الأمام بدون بطة أو إصرار لأنك لا تستطيع استباق الحوادث العارضة . فالمهم في الأمر هو أن تتأكد من سيرك في الاتجاه الصحيح .

ز - لا تهتم بالاستحسان - يمكن استخراج بعض الإرشادات النافعة من النقد القاسي واللاذع أيضاً . وقليلاً ما تهتمنا المحركات التي توحى هذا النقد إذا كان يتضمن بعض الصحة . وهكذا تجد أن أشخاصاً معادين يقدمون لك خدمة بتخليهم أنهم سببوا لك الهم . أما الاستحسان فماذا تنتظر منه ؟ إنه لا يضيف شيئاً إلى قيمتك إذا كان عن استحقاق ، وإذا كان عن

غير استحقاق فكيف تأخذه بعين الاعتبار ؟ . . إن المودة التي خصك الناقد بها لأنك أظهرت مهارة وقدرة على العمل يجب أن تبقى سطحية لأن وجودها وعدمه متوقفان على جهودك .

وما من شيء يفسد صفاء الروح ويضلّل قوة الحكم سوى الاستحسان . إن توقنا إلى الكمال يجعلنا نعمل رغم كل انتقاد متوقّع ، وإذا تركنا أنفسنا عرضة لسيطرة الحاجة إلى الاستحسان فإننا سنتصرف آخذين بعين الاعتبار ما سوف يعتقدّه الناس فينا وما لا يعتقدونه . والسرور الظاهر يخلق الحسد كما أن الشكوى تخلق الاحتقار .

#### ٤ - منزل العمل

إن منزل العمل هو التفكير ، أو التأمل بشكل أوضح . والتفكير بمشاكل الساعة ، والنظر إليها تحت زوايا عديدة ، والاهتمام بأفضل طرق العمل ، كل هذا يعني التأمل بشكل نافع . إننا نجد طاقات جديدة في كل مرة نستحضر فيها الأفكار القائدة التي نتعصب لها . فإذا تمثلنا حسنات السلوك والمحاذير التي نتعرض لها أثناء اتخاذ الحلول فنكون قد حرّكنا نوابض الطاقات الداخلية . والتأمل الطويل الذي توجهه الرغبة في النجاح يقود إلى تمييز الحسنات الأكيدة الناتجة عن سلوك أسلوبنا عامل . وهذه المعرفة الواضحة تعود بعد ذلك إلى الروح عدّة مرات باليوم وتلعب دور الإيحاء التنويمي . وقال أحد الحكماء : « إن من لا يعمل وفقاً لما يفكر فإنه يفكر بشكل ناقص . » والتأمل يقود التفكير إلى آخر نهاياته وبذلك يتيح الحصول على أضواء كاملة تلقى على الطيش والتناقض والتهيان فيمكن عند ذلك اجتنابها . إن المراقبة فترة يتعرض الشاب أثناءها لاعتناق الأعمال المعيبة لأن الحقائق تبدو له مقتّعة بضباب من السطحيات المحبوبة والأوهام المشوومة . ومستقبل

الحياة كلها يتوقف على الفترة الممتدة بين سن الخامسة عشرة والثلاثين .  
ويبدو فيها العمل قاسياً والأنظمة متسلطة بغیضة ، وكلّ ما عدا ذلك فهو  
جذاب . ولن يقضى على هذه الاستعدادات الخطرة إلاّ بتركيز الأفكار الجدي  
على مشاكل الحياة الكبرى والنتائج القريبة والبعيدة لترك الأمور تسير في  
مجرأها ، وعلى الحفّة والإفراط . علينا أن نتعلم أن الاعتدال وامتلاك النفس  
واجبان في سبيل البقاء . وأن العلاقات الخارجية لا يجب تخطيها إلاّ في حدود  
امتلاك النفس ، وأن من الموافق أن نتعلم كيف نتيج قبل أن نفكر بالاستهلاك .  
إنّ هذه الإرشادات يجب أن تغذي تفكير أولئك الذين ينصرفون إلى الكفاح في  
سبيل الحياة قبل أن يهتموا بإنماء طاقة الجهد وتكوين قوة الحكم عندهم .  
والمران يتيسر لنا ممارسة التأمل في كلّ مكان حتى في قلب جمهور  
صاحب ، ولكننا ننصح أن يكون هذا المران في السكون والوحدة . فبعد  
أن تترك لتفكيرك العنان ليسبح أينما شاء فتخلصه بذلك من الحوادث الحالية  
وتساعده على الراحة يجب أن تعين له موضوعاً واضحاً بقدر الإمكان ليتخيله  
على مختلف أشكاله وصوره . وبحث بواسطة محتويات الذاكرة عن جميع  
الأفكار التي تتعلق به وبواسطة المخيلة عن المصادر التي يمكن اتخاذها كمستندات  
له . ولكي لا تنسى شيئاً يجب أن تسجل الأفكار وفقاً لظهورها . وهذا العمل  
العقلي لا يتم قبل جلسات عديدة ، على أن تستخدم ملاحظات الجلسة الأولى  
والوثائق المجموعة بعد ذلك كنقاط انطلاق للجلسة التالية ، وهكذا .

وقبل أن تعقد العزم على معالجة الموضوع الذي لم يوضع بشكل كاف  
فإن التأمل يفرض نفسه وبذلك يستدرك الوقوع في الخطأ والتعرض للخيبة .  
وهناك فائدة في ممارسة التأمل مرتين في اليوم . مرة في النهار عند النهوض  
من النوم لأجل التنسيق الجيد للوجوه المختلفة وإخضاع الروح لمقاصدنا  
الكبرى . وهذا يتيح لنا معرفة الاسترخاء والضعف اللذين نشعر بميل نحوهما ،

ويُتيح لنا ممارسة الإيحاء الذاتي حول ما سوف نكون عند المساء ونحن مسرورون لقيامنا بما علينا وإبعادنا عن أنفسنا التقصان المتوقع .  
والمرة الثانية تمارس كل مساء . إنها مراجعة وفحص ناقد للأعمال والحركات السابقة ، والمحرضات التي نشعر بها ، فندفعها أو نخضع لها وإيحاءات الغير .

واعتياد هذين التمرينين يكون لنا مصدر إنقاذ وانعقاد وقوة .  
ولنشر قبل إنهاء هذه الفقرة إلى العثرة التي تحبط في أكثر الأحيان محاولتنا الأولى في فن التأمل . إنها تشتيت الانتباه المفكر حينما نحاول تركيزه على موضوع ما . إن التفكير يبتعد في بضع دقائق عن التوجيه الإرادي ويبدأ بالتيهان ثم يتردى في بؤرة الأحلام . فهل يجب أن نخمد شجاعته ؟ . . . أبداً . فعين نلاحظ أن الروح قد ابتعدت عن الكرة التي ننتظر أن تستقر عليها يجب أن نعيدها ونكرر مراقبتها . إن إمكانات هذا التركيز في جميع أشكاله لا تكتسب إلا بالتطبيق العبلي المستمر . وقد يقول البعض : « لقد حاولت التأمل فلم أصل إليه . » ولكن ليس هناك من يقول : « لقد حاولت في فترة مناسبة . ولمدة ساعة ، أن أتأمل ولكنني لم أبلغ ذلك قط » .

## ٥ - الاختبار

إن مختلف المعارف التي تفرض نفسها على الروح بنسبة تتابع ابتكاراتنا وملاحظاتنا ندعوها : الاختبار . وهو التعليم غير المتواصل الذي تقدمه الأعمال لنا . إن علينا أن نميز الأسباب التي تحدد الحوادث الكبيرة والصغيرة في حياتنا . وكل فرد يستطيع عند حدوث الإخفاق وخيبة الأمل أن يستخرج فوائد يعرف بفضلها أن يسير في المستقبل بشكل أكثر لباقة ومهارة .  
ومن المعلوم أن الذاكرة الثابتة القوية تسهل إعادة بناء التجربة . ولا يمكن

الاحتفاظ بمتانة الذاكرة إلا بمراجعة محتوياتها . فإذا أردنا مثلاً الاحتفاظ بمعارفنا كاملة حول مسألة ما علينا أن نسجل هذه المعارف كاملة ، وبالتتابع ، منذ العناصر الأولى حتى التعقيدات الأخيرة . وما يصح في سبيل المعرفة التعليمية يصبح أيضاً في اكتساب الخبرة التي تشكل التجربة . والمكتسبات تظل عرضة للتبديد إلا إذا كان هناك سعي لبث الصور التي أتقنت ، وتصنيفها وفقاً لعلاقاتها المتشابهة ، والقوانين ، والتيقن ، والاحتمالات التي استخرجناها من أمثولات الحياة .

وفيما يتعلق بالناحية العملية فلإننا نشير باتّباع التمرين التالي : عليك أن تعيش بالذكري سنة كاملة من ماضيك في وقت لا يكون فيه أي شيء يثقل على الروح . تخيل جيداً المؤهلات التي كنت تملكها حينذاك ثم تخيل نفسك وأنت تفكر وتعمل في تلك السنة نفسها . وستساءل وأنت تقوم بهذا التمرين : لو كنت أملك يومذاك الخبرة التي أملكها اليوم فكيف كنت أتجه وأسيطر على نفسي ؟ وكيف أنجذنتني المعلومات التي حصلت عليها منذ ذلك الوقت ؟ وما هي أسباب ذلك الحادث الذي حصل معي ؟ إن هذه الأسئلة وأمثالها تلقي الكثير من الأضواء على الظلمات ، وسوف تتضح لك الحوادث التي كانت غامضة ، وتتقرر علاقات موحية من المعلومات الجديدة بين الماضي والحاضر : وأساس التجربة الكاملة سوف يترمم بكامله . وهذا التمرين الذي نتخيل فيه كل مرة سنة أخرى سوف يكون من أكبر العوامل على تنظيم الأرشيف العقلي .

ومما يذكر أن الاختبار لا يفيد بعض الناس شيئاً ، فهم يقعون دائماً في الخطئ نفسه ويبلغون عمراً متقدماً دون أن تنار بصيرتهم . وليس لذلك من سبب سوى أنهم سبّحوا على شاطئ أوقيانوس الحياة دون أن يدخلوا عبابه ودون أن يهتموا بالسيطرة على سكاكن مضيرهم وتوجيهه نحو هدف معين .

لأنهم يمارسون النومان - عقلياً على الأقل - دون أن يروا شيئاً .  
وقد كتب أحد الكتاب في مجله « التقدم النفسي » بحثاً مائعاً حول هذا  
الحمود المؤسف فوجزه بما يلي :

« إنهم قلائل أولئك الرجال الذين ينصرف تفكيرهم دون انقطاع إلى  
الهدف الذي يريدون بلوغه والذي يجعل من مهمتهم جهداً مستمراً واعياً .  
« ومن العامل البسيط حتى أكبر العلماء في كليتنا ، مارين بالرووس  
الكبيرة في الصناعة والتجارة ، نجد أن كل فرد ينصرف إلى عمل ما يزيده  
صاحب العمل أو الرئيس ، والضرورة أو الحوادث هي التي تسيره . إن  
الحياة وحدها تضطره إلى تخطي حدود الشغل الذي رسموه له . والشغل عند  
معظم الناس هو الذي يستعجلهم وليسوا هم الذين يستعجلونه . وتساور الجميع  
هذه الفكرة : « عليّ أن أقوم بهذا العمل ثم أنصرف إلى الراحة أو التسلية » .  
ولا يعود ذلك إلى أنهم لا يباشرون شيئاً خارج مهنتهم ووضعيتهم . إن ما  
يعملونه يقومون به كهواة ، كما يقال . وتتبعثر روحهم وتفكيرهم على كثير  
من الأشياء غير المجدية ؛ إنهم يلمسون كل شيء لمساً خفيفاً ولا يتوقعون  
طويلاً على شيء .

« إن صانع الأحذية يحصر كل تفكيره في قوالبه وجلده ومغززه وآلاته ،  
وهو لا يفكر بزبائنه إلا لبيعهم ثمره عمله ، ولا يرى أبعد من ذلك ،  
ولا يحدث نفسه أنه يستطيع بقليل من زيادة المعلومات أن يحرك أطماعه  
ليتخطى حدوده الحالية ويفتح لنفسه ميادين جديدة من الأعمال والفوائد  
والعلاقات .

« وماذا تهمة المهزلة أو المأساة التي تحدث دائماً فيه ويكون لعبة لها أو  
ضحيتها اللاواعية ؟

« وحين ينفق في إحدى عملياته فإنه ينصرف إلى القول : « ليس لي حظ »

ويسيطر عليه الحزن دون أن يعاود الصعود إلى مصدر تعاسته أو أن يبحث عن أسباب شقائه بشكل عميق . إن كسله الأخلاقي يلاشيه تماماً .

« يجب على المرء أن يعمل ضدّ هذا الكسل الأخلاقي . وكلما كان مبتدئاً فإنه يشعر بمزيد من التعب في تحريك تفكيره ويكون غير قادر على بذل الجهد . »

وبسبب عدم التوجيه المستقرّ للتفكير والفعالية فإن التجربة لا يمكن أن تقوم لأنّه ينقصها نقطة الارتكاز ، أي خطّ التبلور حيث تستطيع الذكريات أن تتكثّر وتحتشد .

## ٦ - الخور والضعف

من الحقائق الراهنة أنّك لن تستطيع بلوغ النتائج التي يحدّدها هذا الكتاب في مدّة قصيرة . فقد تحتاج إلى سنتين أو ثلاث لتكوين عادة التلاوم الدائم مع الموجهات الأساسية فيه . وليس هناك مران دون تعب . فعلى المبتدئين العازمين على الاستفادة من إرشاداتنا أن يبدأوا بالسعي لاتباع الإرشادات الأولية منها ويستهدفوا تقدماً خفيفاً ولا يهتمّوا إلا بما يستطيعون بلوغه . إنّ جهودهم ستتكلّل حالاً بالنجاح وتحمل أثماراً مناسبة لمثابرتهم ، وسيصبح القيام بعملهم أكثر سهولة عليهم .

والهدف الأساسي الذي يجب أن يضعه القارئ نصب عينيه هو أن يعيد قراءة هذا الكتاب عدة مرات بصورة متباعدة بحيث تحفر محتوياته في الروح بأكثر قدر من الوضوح . وقد قلنا قبلاً إنّ التفكير هو منزل العمل . فعليك أن تغذي تفكيرك بصور واضحة وستجد نفسك محمّولاً على العمل . وعندما تقرأ ، تخيّل بضبط معنى كلّ جملة ، ولا تترك أية كلمة غير مفهومة . وإذا اضطررت أن تبحث وتفكر للوصول إلى الفهم فإن هذا الجهد الأول سيهيئك لجهود أخرى أكثر فعالية .

## ٧ - إذا كان لك ولد

إنّ أتمن شيء يستطيع الانسان الحصول عليه هو الوسائل الداخلية للتوازن النفسي - الجسدي ، والفعالية المحققة ، والتأثير الشخصي . وهذه الوسائل ، من صفات ومبادئ ومعرفة ، إلخ ، يمكن مساعدة الولد على اكتسابها منذ سنه الأولى .

حاول قبل كل شيء تسهيل النمو الجسدي لولده ؛ اسهر على أن يبلغ أعلى درجة ممكنة من القوة ، وراقب طعامه ونومه ، وعوده محبة الهواء الطلق والحركة والألعاب التي تشد العضلات .

وعندما يصبح قادراً على الفهم حاول أن تدخل في ذهنه الاهتمام بنفسه ، وبكل ما يستطيعه ، وبكل ما هو صحي له ، وهكذا يعبر كثيراً من الأهمية لقواه الجسدية وأناقة ثيابه .

ويأتي بعد ذلك سن الدراسة فيجب عند ذلك الإلحاح على أهمية القيام بالمهمة بشكل كامل ، دعه يعتقد أن درجة شرفه مستمدة من درجة اجتهاده . على أن تجنب الإجهاد فهو في هذه الفترة خطأ كبير . ويمكن أن تصل إلى ذلك بأن تربيّه كيف يشتغل بهدوء ، ووفقاً لأسلوب ، وأن تعرض على الجلسات الطويلة ، وتجعله ينام مدة معتدلة . ولكي توجي للولد الرغبة بالدرس يكفيك أن توجي إليه الفضول والطمع بالمعرفة . وتتوصل إلى ذلك بأن تحدّثه بصورة حيية عن نوع المسائل التي يساعده كل علم على حلها . ووجه انتباهه إلى الفائدة التي يحصل عليها إذا استساغ هذه المعلومات أو تلك واكتسب المهارة في العمل وتصرف بعقل وإدراك . أوضح له أن ترك الأمور تسير سيرها الطبيعي هو خطأ رئيسي .

أعط رجل الغد الصغير الإيضاحات اللازمة لتأويل الأفعال المنعكسة على



ألا تنصرف إلى عرض فيزيولوجي خاصّ لأن ذلك يفسد مخيلة الولد ويسلحه  
بسلح غير كاف . وإذا كان من الواجب أن تدلّه على أخطار العدوى فيجب  
أن تدلّه على أخطار الإفراط والطيش أيضاً . وبعد ، أليس كل أجزاء التعقيدات  
العضوية والوظائف الداخلية متضامنة ؟ إن غذاء فيه الكثير من اللحم أو يكون  
سريع الاختمار يسبب حكاكاً خطراً ، والهيجمات النفسية - العصبية الناتجة  
عن القراءات السيئة تقود إلى النتيجة نفسها .

علينا أن نحذر الولد من الأخطاء التي تقود إلى التهاب الامعاء ، والسكري ،  
والتهاب الكلى ، كما نحذره من عدم الحيلة فيما يتعلق بالنظام العام . إن عليه  
أن يعيش سليماً نظيفاً بكلّ ما في الكلمة من معنى .

وأخيراً تأتي القضية الكبرى ، قضية توجيهه المهني . فعلينا هنا أن ندرك  
استعداداته ، وأذواقه ، ومقاوماته ، وقواه الجسدية والعقلية ، فإذا عرف  
أن يقيّد نفسه بنظام فإنّه سينجح ولو كان العمل الذي سيقوم به لا يثير  
حماسه كلّها ، لأنّه سيكون منذ اليوم الأول ، وبفضل التربية السابقة ،  
قادراً على التطبيق العملي .

ونكرر في النهاية أن التطبيق العملي ينتج المهارة ، وهذه بدورها تخلق  
الميل .

## فن العمل الناجح

إن كلّ عمل ، سواء كان يدوياً أو عقلياً ، يحتاج إلى تهيئة مسبقة أو تحضير ، وهذا يتألف من تحديد الهدف المراد بلوغه — العمل الواجب إتمامه — وفهم طبيعة العمل وموئده ، وذلك قبل البحث عن أفضل الوسائل وقبل جمع المواد اللازمة للسير به إلى نهاية سارة .

وعليك قبل أن تبدأ بالعمل أن تغرس في نفسك إرادة النجاح ، وأعني بذلك عامل الثقة بالنفس ، هذا العامل الذي تتوقف عليه شدة الجهد المبذول ، بحيث يصل إلى ذروته ولا يتراخي أبداً .

ولكي تستفيد من مقدرتك العقلية استفادة كاملة عليك مراعاة القواعد الأساسية الثلاث التالية :

١ — كن متفائلاً فيما يتعلق بأفكارك وعواطفك ، وإرادتك ورغباتك ، بالمعنى الأكبر والأفضل لتحقيق مشاريعك في المستقبل ، وبعبارة أخرى اتبع دائماً الهدف الأكثر سموّاً دون أن تتطلّع إلى تحت ، أي دون أن تعرض نفسك للوهن وخور العزيمة والجمود العقلي .

٢ — لتعمل مخيلتك بشكل بناء ، بحيث تجعلها تتخيّل ما هو رابح ، ومفيد ، ومثالي ، وتتخيّل ما تريد تحقيقه .

ولأجل ذلك يجب أن تتخيّل نفسك كأنك على استعداد لاستقبال ما ترغبه ، فتتصوره أمراً واقعاً لا محيص عنه . وكلما كانت هذه الصورة حيّة في نفسك فإنك تحتفظ بموضوع رغبتك واضحاً وتمتلئ عزمًا لإتمامه في أقصر مدة ممكنة ، الأمر الذي سوف يحدث من تأثير

## قواك المتراكمة المهيّأة

٣ - طور عملك العقلي ليصبح قادراً على تحقيق ما ترغب ، وذلك بأن توجه دائماً طاقتك العقلية نحو هدف معين أو نتيجة تود الحصول عليها في الحاضر أو المستقبل .

ولكي تصل إلى ذلك بنجاح عليك ألاّ تزحم ميدان قواك بنسيج من الحوادث الثانوية حينما تفكر بالمستقبل ؛ بل اجعل مخطّطك كله وحدة قائمة ، واختصره وشذّبه في كلّ مناسبة ، واسكبه في خطة سير واضحة بسيطة للسلوك ، لأنّ ليس هناك من شيء عظيم يمكن أن يتمّ دون قيادة واضحة .

وفي كلّ عمل ، فإنّ الجهد هو الذي يطبع إرادة التحقيق بطابعه . وهناك إرادات يُساء استعمالها أو الاستفادة منها . ولا يكفي أن تكون ذا إرادة لتقوم بمهمة وتبلغ هدفاً ، بل عليك أن تستعمل إرادتك بشكلٍ واعٍ وفي الوقت المناسب لتحصل على أفضل نتيجة في أقلّ ما يمكن من الجهد . ولكي تتحوّل الإرادة إلى عمل عند معظم الناس ، فإنّهم يحتاجون إلى تحريضها وإغرائها بعنصر آخر يقارنون به شخصياتهم ، وعامل المقارنة هنا هو الذي يحثّ الإرادة ويقودها ؛ أو أنّهم يحتاجون إلى شخص يوجههم ويقودهم بواسطة قدرته على الإيحاء والإقناع .

والإرادة عند جميع الناس تحتاج إلى أن يُكسّح جماحها ويُحدّد سيرها لأنّها تحتوي على جهد ينتج تعباً واسترخاء . والاستهلاك المتتابع من السائل العصبي ، والذي يجري دون حذر أو حيطة ، فإنّه يستنفد القوى الدماغية . والأشخاص الذين يظلّون دائماً تحت الضغط ، بدون سبب مشروع في الغالب ، فلأنهم يرون إرادتهم تلدوب وتهرب ؛ وحين تخور وتضعف تصبح مستعدة لاحتتمال تأثير الإرادة الغريبة ؛ سواء كانت حسنة أو سيئة .

والرجل الذي يجهد إرادته دون أن يسير على نظام فإنه يتطور نحو الهياج غير المنتج : لأنه يكب على العمل دون إتقان . وبهذا تكون صفة هذا العمل المبعثر غير نافعة ؛ لأنه يتم بدون إتقان لأن الإرادة الفوضوية هي التي تسيّره . والمحتاج يفكر بالعمل التالي بينما هو يقوم بعمل آخر لم يتمه . لأنه لا يحصر انتباهه بإتقان العمل الذي يقوم به حالياً . فهو يهمل الحاضر ليقفز إلى المستقبل . ومن هنا يأتي عدم الوضوح والإتقان والميل إلى تشويش العمل ، وكذلك الأفكار . وعملية الانتقاء والاختيار في الأعمال هي أحد مظاهر الروح الأكثر قيمة عند الأشخاص الذين يملكون موهبة النظام والترتيب . وهو الموقف العقلي الذي يستطيع المرء بواسطته أن يناقش عمله فيعرف غشه من سمينه ، ويسير به نحو الهدف الأسمى .

وعملية الانتقاء تفرض نفسها على رجل الفكر الذي يريد تحقيق ما يرغب دون أن ينفق طاقته في تفاصيل لا فائدة منها . وبالفعل فإن الحياة المعاصرة بشمولها وتشعباتها وتعقيداتها تكدس في نفسك أفكاراً كثيرة تكون مبعث تحريضات متنوعة ، الأمر الذي يضطرننا من أول خطوة إلى النظر بوضوح ، وتعيين الهدف ، وتحضير التربة .

ولنتحدث الآن قليلاً عن التحضير للامتحانات والمسابقات :

إن الهدف الأول القريب لهذا التحضير هو النجاح في الامتحانات الخطية والشفهية ؛ أما الهدف الأبعد فهو أن تصبح عاملاً ماهراً قادراً على بذل جهد شخصي مثابر وموجه .

ويمكن بالمران إنماء القوة الأخلاقية والعقلية — النفسية الفردية — والقوة الجسدية . وليس الجسد والروح ميدانين منفصلين ولكنهما يولفان ميداناً واحداً . والانتاج الذهني يستند إلى عمل منظم تقوم به الخلايا العصبية التي هي بدورها نتيجة صحة هدفها أن تؤمن لهذه الخلايا غذاء كاملاً بقدر الإمكان ،

ومجهزاً بدم نقي يحتوي على قدرٍ كافٍ من الأوكسجين .  
ولا يمكن إهمال أي شيء من دقائق المran ، وعليك أن تقوم بأي عملٍ  
يسهل الجهد ، من تغذية تامة ، وثقافة جسدية وعقلية ، وشروط فيزيولوجية .  
ومادية ضرورية لحسن سير الآلة العقلية الواجب ضبطها وترويضها .  
ويجب أن يهدف المran إلى زيادة سرعة فهم المواد المراد درسها ،  
وإيضاح المعلومات الواجب اكتسابها ، والمعلومات الواجب هضمها وتمثلها ،  
ويهدف أيضاً إلى عرض مواد المنهاج بوضوح وإإنشاء صحيح سليم .  
كيف يجب أن تدرس - يجب أن يكون اهتمامك بالوقت واستعماله  
قدر اهتمامك بمخطط العمل حتى تصبح قادراً على تقديم الامتحان في الوقت  
المعين والخروج منه بنجاح . وسنلقي عليك بعض النصائح التي تهدف إلى  
توفير جهدك ، وتسهيله ، وزيادة جدواه :

ابدأ تحضيرك في أول الأمر على أساس ثماني ساعات باليوم تقضيها في  
الدرس والمطالعة ، ساعياً إلى الاستفادة منها بقدر ما تستطيع . وستتوقف  
إيقاع تحضيرك بعد ذلك على هذه السرعة المبدئية . والوقت الإضافي الذي  
تريد أن تربحه في النهاية يجب أن تعدّ له العدة منذ البدء بدلاً من أن تبذل  
كلّ جهدك في الأسابيع الأخيرة ، معتقداً أن هذا يكفي لتحصيل الوقت  
الذي أضاعته في أول الأمر .

وهناك أمر يجب الانتباه إليه لثلاث تتوقف الآلة وهي في بدء سيرها .  
ابدأ مثلاً بست ساعات في اليوم الأول ، ثم اجعلها سبعاً ، ثم ثماني ساعات  
من العمل الفعلي ، وننصحك ألا تتجاوز الساعات العشر في اليوم . وإذا  
أصيب انتباهك بالشرود ، أو رأيت أنك لم تعد تستطيع تركيز تفكيرك على  
عملك ، فعليك أن تغير هذا العمل ، كأن تقوم بترجمة على رجلتك ، أو  
تمارس رياضة خفيفة تجدد قواك وتنش تفكيرك فنعود إلى عملك قوياً نشيطاً .

وكلّ تحضير يتطلّب عملاً منظماً يتوقف على العناية التي تبذلها في الاستفادة من وقتك لثلاث تبعثره فيما لا فائدة منه . نظم لوحه ( باستعمال الوقت ) تكون مرتكزة على الدروس التي يجب أن تدرسها ، ونظم أيضاً لائحة أسبوعية تكتب عليها ، ساعة فساعة ، العمل الذي أتممته ، أو الشواغل العادية أو الطارئة . وبهذا يصبح بمقدورك أن تعرف تماماً ما عملته في النهار ، وستصبح بسرعة مقتصداً بوقتك ، فلا تصرفه إلا في العمل النافع .

وللاستفادة من جهدك العقلي عليك أن تستعمل الساعات الصباحية ، وهي الساعات الأكثر إنتاجاً بوجه عام ، وتجنب العمل بعد الطعام مباشرة ، ففيه شرّ كثير ، وتخلص بقدر الإمكان من الشواغل الطارئة لتتفرغ إلى دروسك . وفكر بدروسك قبل أن تنهض إلى النوم ليتأثر بها دماغك ، ولكي تتيح لعقلك الباطن أن يعمل أثناء النوم في ترتيب المواد التي يجب أن تدرسها في الغد . فكر بهذه المواد بشدة حسب نظامها المنطقي ، أي أن تتخيل العمل الواجب لإتمامه بجميع تفاصيله . وحين تحضر كل مساء عمل اليوم التالي فلأنك ستدهش من السهولة التي يتم بها هذا العمل .

اقرأ نصوص دروسك بهدوء ، وتوقف عندما تعجز عن استيعاب معنى النص الذي قرأته . أعد قراءة ما استعصى عليك فهمه إلى أن يتضح لك معناه . وإذا ظلّ هناك بعض الإبهام رغم جهودك ، فسجل السؤال المبهم على ورقة لتعود إليه فيما بعد .

يجب أن تدرس وقلم الرصاص في يدك لتسجل الأفكار المسيطرة ، والنظريات ، والمخططات ، وفقاً للمادة المدروسة . وحين تقرأ الدرس وتفهمه أعد قراءته مرة أخرى وسجل العناوين وما تحت العناوين مع الأفكار القائدة على ورقة ، ثم ضع الكتاب جانبا إلى الغد .

وفي الغد راجع الملاحظات التي كتبتها ، وردّد شفهيّاً القضايا المدروسة ،

ثمّ تحقق من صحّة أجوبتك ، وأخيراً أعد قراءة الدرس بكامله . وبعد غدٍ اكتب ما درسته دون الرجوع إلى الأصل .

لقد انتهيت من كتابة فرضك ، وعليك أن تتركه جانبا لبضع ساعات ، أو ليوم كامل ، وقم بعمل أشياء أخرى في تلك الفترة ، ثمّ عد إلى عملك الأول . إن نظرتك الأولى هذه إلى ما قمت به من عمل تظهره لك على حقيقته وتكشف لك ما فيه من خطأ . إنك سترى عملك بعينين جديدتين .

امسك دفترًا للأخطاء تسجّل عليه أغلاطك والقواعد المتعلقة بها . وبقدر ما تصنف الأخطاء وترتبها وتهتمّ بها فإنّها تتناقص وتُجتنب . عالج مواضيع مكتوبة متخذة من امتحانات سابقة وحاول أن تنتهيها بأقلّ من المهلة المخصصة ، وليكن ذلك أثناء الشهرين الأخيرين . وأثناء ذلك راجع الدروس المختلفة لتنظّم المعلومات المكتسبة بشكل مفيد ودون أن تحاول اكتساب معلومات جديدة .

أما فيما يتعلق بالعمليات الحسابية والرياضية ، فإنك إذا لم تستطع حلها بعد وقت معين تقضيه في التأمل والتفكير فيجب ألا تتوتر أعصابك ، أو يشيع الوهن في نفسك ، أو تضع ثقتك بوسائلك : انتقل إلى عمل من نوع آخر ، واترك لعقلك الباطن أمر الاعتناء بمتابعة البحث .

ويامكانك تخفيف أخطاء الحساب إلى أقلّ قدر ممكن وذلك بأن تحلّ جميع العمليات على ورقة بيضاء ، بهدوء وتؤدّة ، فتكتب الأرقام بشكل واضح جميل وتعرض تفاصيل التغييرات التي طرأت بطريقة تجعلك تعيد قراءتها بسرعة وبدون جهد .

وبعد ذلك راجع متهللاً ، وبكثير من الانتباه ، مرتين تلك الحسابات التي كتبتها لكي تكون واثقاً من أنك لم ترتكب خطأ . وحاول أن تحلّ العملية بطريقة أخرى أو بتقدير تقريبي للنتيجة .

وفضلاً عن العمليات التي تحملها حلاً تاماً عليك أن تفحص عدداً منها من ناحية طريقة الحل ، مستعيناً بكتاب حل العمليات عند الزوم . وبهذا تجهز نفسك بمعلومات مفيدة تساعدك في حل العمليات التي ستعطى يوم الامتحان لأنك تكون قد رأيتها قبلاً أو رأيت ما يماثلها .

خصص عدة دقائق من مساء كل يوم ، قبل أن تنام ، لقراءة مخطط دراستك بسرعة وبدون أي جهد للذاكرة . زد من هذا الاجترار العقلي في الأشهر الأخيرة من التحضير . وخفف العمل في الأيام الخمسة عشر الأخيرة ، واهتم بالدرجة الأولى بتقوية صحتك .

التعب والراحة — إن الجهد غير المنظم الذي تبذله الفعالية العقلية والجسدية ، وعدم وجود أسلوب واضح في توزيع هذه الفعالية . ومفعول التأثيرات التي لا تجد المتنفس الكافي ، إن كل هذه العيوب تسبب الانحطاط العصبي . ومن ناحية أخرى ، فإن المهن التي يمارسها أهل المدن تقضي على كل تمرين ، ويكون من نتيجة ذلك خلق حالة فيزيولوجية غير طبيعية . فإذا قام الجسد والدماغ بفعالية دائمة دون تمرين طبيعي منظم فإن استهلاك القوى يجري على إيقاع سريع وينتج الانحطاط ، ثم المرض . والعمل المتواصل المزوج بالحموم — وشواغل الدماغ — ينتهي بإنهاك الدماغ . ولذلك كانت الراحة ضرورية لاستعادة الطاقة الدماغية . ولكن يجب ألا تشكل بنفسها تعباً .

والشعور بالإرهاك — التعب — ينبئنا بأن شدة الجهد الذي يبذله الجسد والروح تقرب من مستوى الخطر ، سواء كان بعد عمل يحتاج إلى قوة جسدية ، أو جهد عقلي ، أو اضطرابات ناتجة عن التأثير . إن التأثيرات المكبوتة تنتج الانحطاط الجسدي ، وكذلك فإن الإرهاك العضلي يرافقه انحطاط سريع في المقدرة العقلية .



والجهد العقلي يقود إلى التعب الجسدي لأن دماغنا يستأثر بما يقرب من ثمن الدورة الدموية وربع الأوكسجين ، ويستهلك كثيراً من السكر . إنه يحول طاقة السكر والأوكسجين الكيماوية إلى موجات دماغية وسائل عصبي مستخرج من محصول الأوكسجين الذي يجب ألا ينقطع أبداً . والري الدموي للدماغ حيوي جداً ، ولهذا يجب الاحتراس من كل انخفاض ، ولو خفيفاً ، بالتغذية ، أو بالأوكسجين أو السكر . والشعور بالاعياء الجسدي هو الذي يخفف عمل الأجهزة الأخرى وذلك في سبيل تحويل جميع مصادر التغذية لمصلحة الدماغ والاحتفاظ بالتوازن .

إن وجبات الطعام المألوفة ، والنوم والراحة ، هي الوسائل الطبيعية لتجنب التعب والتغلب عليه . واعتياد الراحة يتوقف على طبيعة العمل وكثرته . ومن المفيد أن ترتاح يومين متوالين كل خمسة عشر يوماً ، أو أربعة أيام أو خمسة كل شهر ، أو سبعة أسابيع أو ثمانية في السنة . وهناك أعمال تكون منظمة فلا تقطع الإيقاع المعتاد . وكثير من الكتاب ، مثلاً ، يصرحون أن توقفهم يوماً واحداً عن الانتاج يؤدي إلى انقطاع وتصدع في مقدرتهم على العمل .

فإذا كان عملك يستغرق وقتاً طويلاً فعليك أن تبذل جهداً لتتغلب على التعب في بادئ الأمر . وبعد ذلك فإن متابعتك للعمل لا تعود بحاجة إلى كثير من الجهود المتعبة ؛ ومع الزمن يصبح العمل حاجة طبيعية وسروراً ولذة وذلك بسبب الشعور بالظفر الذي ينتج عنه . والتناقص التدريجي للإحساس بالتعب يشير إلى انتقال الفعالية العقلية من الوعي إلى الوعي النصفى الذي يربح الوعي من كل ما يمكن أن يكون أوتوماتيكياً .

جرب أن تقوم بعملك جيداً بأقل ما يمكن من الجهد . وهناك مخترعون ، وعلماء ، ورجال أعمال تكمن حياتهم كلها في عملهم الذي يصبح أوتوماتيكياً

في جزء كبير منه . ويسود الشعور بأن هؤلاء الرجال لن يستطيعوا إتمام الكثير من العمل إذا كانوا قادرين ، كعظم الناس ، على الانغماس في حياة العائلة أو في أعمال بالجملة .

وبالنسبة للتعب فهناك فرق بين العمل الذي تقتضيه المهنة والعمل الذي تتمه بحرية . إن العمل الاختصاصي الذي يميز الصناعة المعاصرة يميل إلى أن يصبح مضجراً . ومع ذلك فإن مدة البطالة عند العامل قد زادت في المجتمع الحالي ، ويبقى على العامل أن يستفيد من فترة البطالة ويستغلها فيما يعود عليه بالنفع .

ومن المفيد تمرين القدرة العقلية على أعمال جديدة لم يسبق أن مارسها الشخص . وعليه أن يغير محيطه بين وقت وآخر ، وأن يخلق في سبيل هذا الهدف عملاً إضافياً يخصص له ساعات معينة من كل يوم ينفق فيها أقل ما يمكن من الطاقة الجسدية والعقلية .

وإذا كنت شديد العصبية فعليك أن تمارس الاسترخاء مقدار ربع ساعة كل يوم ، وذلك في منتصف النهار ، وإذا كنت ذا ميل إلى الأبحاث الفكرية فعليك أن تستريح وتتسلّى أثناء ذلك بقراءة الطرف الكبرى للكتّاب الانسانيين . تمرّن على التفكير الصحيح وهذا يستحيل دون استقلال أو تكوين رأي شخصي . وتعلّم أثناء عطلتك أن تتكلم بطلاقة ، أو أن تكتب رأيك — أن تصبح كاتباً — وهذا أمر هام جداً ويعتبر تهيئة للحياة العصرية .

## الاستعداد للحياة العملية

من المعلوم أن الخصائص العقلية تنمو بالتمرين - بالفعالية - كالخصائص الفكرية والعاطفية . وفي العمل العقلي ، فإن خلايا الطبقة القشرية في الدماغ تأخذ بالاهتزاز . ولحفظ هذا الاهتزاز يجب أن يكون هناك حصيلة دموية مهمة بمقدار شدة الجهد الفكري . ومن هنا ينتج احتراق المادة العضوية وارتفاع درجة الحرارة .

ويكون استهلاك الدماغ من المواد بقدر ما تكون الفكرة عملية ؛ ولهذا السبب يحدث العمل العقلي ، كالعمل العضلي ، التعب والشعور به . وهدف الفعالية النفسية - الجسدية هو أن تخفف المجهود والمتاعب المادية بقدر الإمكان ليتاح للشخص أن يوفر بعض الوقت ليصرفه في التفكير والراحة وتثقيف الروح .

والاسترخاء والراحة يوفران سروراً يناسب الجهد المبذول في تحقيق الأعمال المتتابعة المتعلقة بالمثل الأعلى المتبع . وهذا المثل الأعلى يستند إلى حاجة الإبداع والبناء، وإلى الرغبة في أن يبذر المرء شيئاً هنا وهناك في دروب الحياة . والطبيعة حركة دائمة . والإنسان الذي هو نتاج الطبيعة يجب أن يتلاءم مع هذا القانون . ومن هنا نعلم أنه لا يحقّ له أن يترك العمل ويلجأ كما يفعل الجبناء إلى الإقلاع عنه . عليه أن يجاهد بثبات حتى النهاية ، وأن تعمده أثناء ذلك فكرة الإجادة في العمل ، وفكرة العيش في نهاره والرغبة الملحة في توفير عيش غده .

ويجب ألا يعيش المرء دون هدف . وهذا الهدف يجب أن نبهت عنه

خارج نفوسنا ، وأن نخلفه بالحب ، بالإعجاب ، بالحماسة ، وأن نضع نصب أعيننا فائدتنا منه وفائدة الغير .

ولكلّ إنسان رسالة في هذه الحياة . فحين تضع رسالتك أمام عينيك ولا تجعلها تغيب عن تفكيرك ، لا يعود من الممكن أن تصبح فريسة الضجر ، ذلك الموت الأخلاقي الذي تذهب ضحيته النفوس الباردة ، التي تعيش بالآمال الخادعة والمحاولات الباطلة .

وليست الحياة حزينة كثيفة إلا بنظر أولئك الذين لا يعرفون قيمتها ولا يستحقونها . فعلى المرء ألا يبعثر قواه في تبديد همومه اليومية ، بل عليه أن يعمل شيئاً ما ، وأن يعمل به بإتقان ؛ والعمل المنظم هو مصدر لأعظم المسرات . وأولئك الذين تتبدّد أوهامهم يتطلبون الكثير من الحياة . إنهم يكرهون الدروس التي تعالج مشاكلها ولا يعرفون أن يستفيدوا مما تحمله إليهم ، ولهذا يستسلمون إلى جميع المؤثرات الخارجية ، ويغدون الأوهام التي تستر عنهم فائدة الفعالية المبدعة وضرورتها .

والخائفون من الحياة يجهلون شكل السعادة الأكثر كمالاً ، أي فكرة الاستمرار إلى النهاية في اكتساب الغنى والخير ، وزيادة فعالية وجدوى المشاريع التي يقومون بها في سبيل الحياة .

والخوف من الحياة - الخوف من العمل - لا يصيب من هو متأكد من استمرار وجوده في أعقابه ، وفي أعماله ، وفي ذاكرة أولئك الذين تأثروا بأفكاره وأعماله . إن وجوده الخاص يغتنى بالموجبات المستمرة المستمدة من الأمثلة التي يأمل أن يتركها إرثاً من بعده .

والعمل الذي يتمّ يكون جواباً لمجموع الفعالية المبذولة ، والمهارة ، والقدرة على التنظيم والقيادة ، أي على خاصة الانتباه ، والتحليل ، وإعمال العقل ، وهي الأمور اللازمة لوضع مخطط العمل .

وفقدان الطاقة الأخلاقية - المعنوية - ينتج الإعياء الجسدي . وليست الروح القوية هي التي تتوصل دائماً إلى توفير عمل عظيم وتحقيقه ، بل هو الانسان القادر على أن يريد ، ويوجه ويركّز أفكاره . إنّ الروح الضعيفة ستشكو دائماً من نقص الصلابة والمثابرة ، ولن تكون قادرة على تكريس كلّ الفعالية الأخلاقية والجسدية اللازمة لإنقاذ العمل .

عليك أن تقبل نفسك كما أنت ، وتنظم سلوكك على أساس ذلك وابتداء من ذلك : لإرادة ما هو كائن ، ومحبه ، وعقد الأمل عليه - إرادة ما تعمل ومحبة ما تعمل . وقد قال الفيلسوف ألان : « إن الحي لا يكف عن التغلب على المصاعب وعن التأكد من أنه هو بنفسه نجاح مدهش ! فالكون لا يتوقف عن مهاجمته . والانسان قبل كلّ شيء هو نصر في حالة الانطلاق . . . وليس للإرادة أي عمل خارج الخطوات التي نقوم بها ، سواء اتبعنا حاجتنا وعاداتنا أو غيرنا ما كنّا نعمله بمحض اختيارنا . استمر بعملك إذن ، ولكن بصورة أفضل . » ويضيف الفيلسوف نفسه قائلاً : « ليكن وجهك قبل كلّ شيء متألقاً بالثقة . ومن لا يثق بنفسه فإنه لا يحارب بكلّ قواه لأنه ليس سعيداً بالأمل ، ولن يكون سعيداً بالعمل . »

والعمل الفكري يهذب التفكير ويوفّر الغزاء الأخلاقي . ولكن التفكير ليس سوى ميل وإرادة ناقصة . والعمل الواعي وحده هو كامل ، وهو وحده تقدم وسيطرة . فلنكني تعمل بنجاح يجب ألا تهتاج أو تعب ، أو تغطي نفسك بالآخرين إلى أن تصبح أقلّ قادراً منهم عندما تأتي ساعة الانتقال إلى العمل . والفعالية المبدعة ، قبل أن تتحقق بواسطة الجسد على الصعيد المادي ، يجب أن تحمي وتهيج أخلاقياً بواسطة المخيلة ، وتقاد عقلياً بواسطة الذكاء . وخلال موشور المخيلة ، فإن جميع الفعاليات التي قمنا بها تشرح ، بشكل أكثر أو أقلّ دوماً ، جميع المصالح الأساسية لشخصنا : الوقاية ، والتمكن ،

واكتساح شخصية أكثر قوة ، وإكمال الصورة في نفوس الآخرين .  
ولا يمكن أن تكون هناك فعالية خالية من الغرض ؛ وحتى أثناء ذهولنا  
وتشتت أفكارنا — على هامش الصراع اليومي في سبيل الوجود — فإننا  
نبحث عن أسباب الثقة في مقدرتنا وقوانا ، وعن الفرص السانحة لزيادة نموها  
بواسطة المران .

ويمكن القول إن الصالح الشخصي هو المحرك لكل فعالية عند الكائن  
الإنساني ، والأمر كذلك في ميدان العاطفة . لأن كل عاطفة تحدث ،  
بالفعل ، من مصلحة تهدف إلى إنتاج أفعال منعكسة عاطفية ؛ ومجموع  
هذه الأفعال المنعكسة يولف تسلسلاً تختفي المصلحة فيه تحت المحرك العاطفي .  
وجملة القول ، فإن المصلحة الشخصية — بشكلها المادي أو العاطفي —  
هي أساس الفعاليات البشرية ؛ والخوف ، أو غريزة الحماية والاحتفاظ  
بالنفس ، هو ظاهرة ثانوية للمصلحة الشخصية .

وتحليل المصالح الأساسية التي توحى الأعمال والعواطف المتنوعة ،  
بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، ينمي الاستعداد للواقعية . إنه مفتاح معرفة  
الآخرين ومعرفة النفس التي لا غنى عنها في تحضير العمل وقيادته .

تقف الرغبة في نفسك لأنها أساسية للحياة ؛ والرجل الذي لا يرغب  
بشيء يكون خالياً من السلاح الداخلي : إنه لن يكون أهلاً للحياة التي هي  
صراع وتنوع ؛ إنه اللعبة البسيطة والدمية التافهة للظروف والحوادث .  
لتعمر الرغبة نفسك ، بأن تتخيل موضوعها على الدوام أو في أغلب الأحيان ،  
وذلك بواسطة الفكرة — الصورة التي ستوقظ قوتها في نفسك اندفاع العاطفة  
الداخلية .

استعمل الإيحاء الذاتي تحت مختلف أشكاله ، حسب نوع الذاكرة الموجودة  
فيك : صور اليسر والثروة إذا كنت طماعاً ؛ صور الاستقبال العاطفي في

المجتمع ، بحيث تكون منعقاً من كل قلق جسدي أو أخلاقي ؛ صور بديهة  
رنانة ، تحت شكل إحياءات مهياة ، إذا كنت رجل فكر تهتم بالانقار  
والكمال . وهكذا تنمو رغبتك إذا غذيتها وأحييتها ، وبذلك تستطيع تحقيقها  
بأقل ما يمكن من الجهد الإرادي .





## فهرس المجلد الثاني

### كيف تكسب المال

أطلق لمخيلتك العنان . . . ٧	الامم والماركة والشعار . . . ٣٨
المخيلة موهبة تجترح العجائب . . . ١١	أهمية المظهر والإخراج . . . ٤٠
المخيلة تنشط الشجاعة . . . ١٥	كيف تكون زعيماً وقائداً . . . ٤٢
كيف تفرض نفسك على صاحب العمل ١٩	كثيراً ما يكون النجاح وليد فكرة بسيطة ٤٦
عود عقلك الإنتاج . . . ٢٢	الأفكار والنساء . . . ٥٠
حاول أن ترى بعيني سواك . . . ٢٤	كن دائماً في الطليعة . . . ٥٤
الأفكار المهدورة . . . ٢٨	اطلع يجديد فيمشي الحظ في ركابك ٥٨
المخيلة في السوق . . . ٣٢	عنصر النجاح . . . ٦٢
المخيلة في مضمار النشر والإعلان ٣٥	المثابرة والإيمان . . . ٦٤

### تغلب على القلق

التأثر والانفعال . . . ٧١	كيف تكافح الحمول ؟ . . . ٩٣
ما هي سرعة التأثر ؟ . . . ٧٢	النشاط المنظم . . . ٩٧
العصبيون . . . ٧٦	كيف تتحرر من عبودية الحاضر ؟ ٩٩
العاطفيون . . . ٧٨	الخصوع لمؤثرات الماضي . . . ١٠١
السريع الغضب . . . ٨٠	من التشاؤم إلى الأناية . . . ١٠٣
المولعون . . . ٨٢	كن عصياً ذا مثالية . . . ١٠٩
هل أنت عاطفي ؟ . . . ٨٤	التوازن الكامل . . . ١١٧
بلهم الحساسية . . . ٨٨	

## تغلب على الخوف

١٦١	معالجة النفور بواسطة علم النفس .	١٢٣	مقدمة . . . . .
١٦٩	الفلسفة والدين في شفاء النفور .	١٢٥	تمهيد . . . . .
	المعالجة الذاتية بواسطة الراحة	١٣٢	الخوف . . . . .
١٨٢	والإيحاء الذاتي . . . . .	١٤٣	معالجة الخوف . . . . .
		١٥٠	النفور وعلاقته بالخوف . . . . .

## الايحاء الذاتي

٢٣٠	الإيحاء الذاتي العلاجي . . . . .	١٩٧	تمهيد . . . . .
٢٣٩	الإيحاء الاختباري . . . . .	٢٠١	قابلية الإيحاء . . . . .
٢٤٩	العلاج الإيحاءى . . . . .	٢٠٩	اللاوعي . . . . .
٢٦١	الإيحاء التربوي . . . . .	٢١٥	عملية الإيحاء الذاتي . . . . .
		٢٢٠	كيف تستوحي السيطرة على نفسك

## سعادتك بيدك

٣٠٤	القوة المبدعة . . . . .	٢٦٧	تستطيع أن تكون سعيداً . . . . .
٣١٣	سكن داعية سلام ومحبة . . . . .	٢٧٣	تغلب على الخوف . . . . .
٣٢٢	صحتك في تفكيرك . . . . .	٢٨٠	الكلام المخلوق . . . . .
٣٣١	لتكن المحبة رائدك . . . . .	٢٨٨	لا تحقد وآمن بالروح . . . . .
٣٤٠	آمن بنفسك . . . . .	٢٩٥	بعض عوامل السعادة والشقاء . . . . .

## طريق النجاح

النجاح . . . . .	٣٥٣	النجاح الشخصي . . . . .	٣٨٤
عامل الحظ . . . . .	٣٥٧	قضية الصحة . . . . .	٣٩٧
عامل الإرادة . . . . .	٣٦٠	فلسفة النجاح . . . . .	٤٠٩
العوائق الرئيسية . . . . .	٣٦٤	فن العمل الناجح . . . . .	٤٢٨
الشروط الأساسية لنجاح الإرادة .	٣٦٩	الإستعداد للحياة العملية . . . . .	٤٣٧
النجاح في تحقيق الأمور . . . . .	٣٧٧		



محتويات

## المجلد الاول

- تغلب على الخجل
- سيطر على نفسك
- تغلب على التشاؤم
- سلطان الإرادة
- مفتاح الحظ
- سحر الشخصية











